

Week: 09

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-feb

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Wetsuit**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 (100 bc- 25 sculloef- 25 rc- 25 sculloef- 25 hs keus)	Z1			800
K1	2 Sets				
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.20-1.30	Wetsuit/paddles	1600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	Wetsuit/elastiek	800
Uit	400 (50 hs keus- 50 bc b)	Z1			400

Totaal		3600
Z1	77,8%	2800
Z2	22,2%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 09
 Datum: 01-mrt
 Dag: Dinsdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		500
	200 bc a- 100 ws- 4 x 50 (25 scullen buik/rug/ ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		500
K1	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		800
	1 x 50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10		800
	2 x 25 bc max	Z7	st. 40"		50
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.50	Paddles/octopus	800
	1 x 50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	200 hs/a keus- 100 bc b	Z1			300

Totaal		3900
Z1	94,9%	3700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	2,6%	100

Week: 09

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	600 bc	Z1	r. 60"	Paddles/snorkel	600
	4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel 2 x handen om en om - 2 x handen tegelijk scullen	200
	600 bc	Z1	r. 60"		600
	4 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"	2 x trekfase - 2 x trekfase + doorhaal	200
	600 bc	Z1	r. 60"	Paddles	600
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 hs keus)	Z1	r. 5"		200
	600 bc	Z1			600
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 bc b zij)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		3700
Z1	100,0%	3700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 09
 Datum: 03-mrt
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 4 x 50 techniek- 100 ws	Z1	r. 5"	<i>Individuele techniekoefening</i>	500
	200 bc- 4 x 50 (25 scullen ri voeten- 25 bc a)- 100 ws	Z1	r. 5"		500
K1	2 x 50 (25 Z1- 25 Z7)	Z1	st. 1.10	Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	200 bc a	Z1			200
	2 x 50 (25 Z1- 25 Z7)	Z1	st. 1.10	Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	200 bc a	Z1			200
	2 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7	st. 1.20	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	6 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10	Paddles	1200
	4 x 150 bc	Z1	st. 2.10-2.30		600
	2 x 100 (50 max hold/max- 50 Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z7		<i>1ste 50m = max hold</i>	50
		Z1		<i>2de 50m = max</i>	100
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.50	Paddles/octopus	800
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		4700
Z1	94,7%	4450
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	50
Z7	4,3%	200

Week: 09

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 sets				
	6 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	600
	400 bc a	Z1	r. 30"	<i>Elastiek/pullboy</i>	800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	600
	800 (400 bc- 50 rc- 300 bc- 50 rc)	Z1			1600
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4600
Z1	73,9%	3400
Z2	26,1%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 09

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 05-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage Spanje**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal	
Inz	400 (75 hs keus- 25 dolfijnen)- 400 (50 bc a- 50 bc b)	Z1			800	
K1	1200 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	1200	
	2 x 100 (25 bc max hold- 25 rc- 50 hs keus)	Z6	r. 10"		50	
		Z1			150	
	1000 bc	Z1	r. 60"		1000	
	2 x 100 (25 bc max hold- 25 rc- 50 hs keus)	Z6	r. 10"		50	
		Z1			150	
	800 bc a	Z1	r. 60"		Paddles	800
	2 x 100 (25 bc max hold- 25 rc- 50 hs keus)	Z6	r. 10"			50
		Z1				150
	600 bc	Z1	r. 60"			600
2 x 100 (25 bc max hold- 25 rc- 50 hs keus)	Z6	r. 10"	50			
	Z1		150			
Uit	100 bc b	Z1		100		

Totaal		5300
Z1	96,2%	5100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	200
Z7	0,0%	0

Week: 09

Overzicht

Totaal meters			25800
"duurtypes"			
Z1	89,7%	23150	
Z2	7,8%	2000	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,4%	350	
Z7	1,2%	300	

Totaal meters			26200
"snelheidstypes"			
Z1	83,2%	21800	
Z2	10,7%	2800	
Z3	4,6%	1200	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,1%	300	
Z7	0,4%	100	

Week: 09

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: "Snelheidstypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		500
	200 bc a- 100 ws- 4 x 50 (25 scullen buik/rug/ ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		500
K1	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		800
	1 x 50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10		800
	2 x 25 bc max	Z7	st. 40"		50
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.50	Paddles/octopus	800
	1 x 50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	200 hs/a keus- 100 bc b	Z1			300

Totaal		3900
Z1	94,9%	3700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	2,6%	100

Week: 09
 Datum: 03-mrt
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden: "Snelheidstypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 4 x 50 techniek- 100 ws	Z1	r. 5"	<i>Individuele techniekoefening</i>	500
	200 bc- 4 x 50 (25 scullen ri voeten- 25 bc a)- 100 ws	Z1	r. 5"		500
K1	1200 bc (100 Z1- 100 Z2- 100 Z3)	Z1	r. 60"	Paddles/octopus	400
		Z2			400
		Z3			400
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.50		800
	600 bc a (100 Z2- 50 Z1)	Z2			400
	8 x 100 bc	Z1		200	
	8 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.30	800	
	600 bc a	Z1		600	
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5100
Z1	60,8%	3100
Z2	15,7%	800
Z3	23,5%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0