

Week: 11

Tijdstip:

Datum: 14-mrt

Plaats:

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 11

Datum: 15-mrt

Dag: Dinsdag

Tijdstip:

Plaats:

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 11

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz.	800 keus	Z1			800
K1	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning	200
	6 x 50 bc	Z4	st. 40"-50"	doeltijd = 400 PR : 8	300
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning	200
	2 Sets				
	1 x 100 bc	Z5	st. 1.20-1.30	met start vanaf de kant	200
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.30		400
	1 x 200 bc	Z4	st. 2.40-3.00		400
2 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.30		400	
400 hs keus	Z1			800	
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		4100
Z1	58,5%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	36,6%	1500
Z5	4,9%	200
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 11

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz.	2 (300 hs keus- 3 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a))	Z1	r. 5"		900
K1	1200 bc a	Z1	r. 60"		1200
	4 x 200 (25 hondjes kort- 75 bc- 25 hondjes lang- 75 bc)	Z1	r. 15"	Paddles	800
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	4 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 10"	Paddles	400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4300
Z1	100,0%	4300
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: 11

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 19-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: Incl regiotraining



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz.	2 (150 hs- 100 a- 100 b keus)	Z1			700
K1	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	300
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	Elastiek	200
	2 x 50 bc a	Z3	st. 40"-50"	Elastiek	100
	600 bc	Z1	r. 60"	Paddles	600
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 hs keus Z1)	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	400 bc	Z1			400
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.30		600
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.30		400
	600 bc	Z1	r. 60"		600
8 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	Elastiek	400	
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4600
Z1	54,3%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	34,8%	1600
Z4	8,7%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	0,0%	0

Week: 11

Overzicht

Totaal meters		17000	
"duurtypes"			
Z1	76,4%	12980	
Z2	0,0%	0	
Z3	9,4%	1600	
Z4	11,2%	1900	
Z5	1,2%	200	
Z6	1,2%	200	
Z7	0,7%	120	

Totaal meters		17000	
"snelheidstypes"			
Z1	76,4%	12980	
Z2	0,0%	0	
Z3	9,4%	1600	
Z4	11,2%	1900	
Z5	1,2%	200	
Z6	1,2%	200	
Z7	0,7%	120	

Week: 11

Tijdstip:

Datum: 15-mrt

Plaats:


Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 11		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 17-mrt		Plaats: Sittard			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: "Snelheidstypes"			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz.	800 keus	Z1			800
K1	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning</i> <i>doeltijd = 400 PR : 8</i>	200
	6 x 50 bc	Z4	st. 40"-50"		300
	200 bc a	Z1		200	
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning</i>	200
	2 Sets				
	1 x 100 bc	Z5	st. 1.20-1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	200
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.30		400
	1 x 200 bc	Z4	st. 2.40-3.00		400
2 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.30		400	
	400 hs keus	Z1			800
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		4100
Z1	58,5%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	36,6%	1500
Z5	4,9%	200
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0