

Week: 12

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Wetsuit**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1400 (75 bc- 25 rc- 50 bc- 25 sculloef)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	1400
K1	10 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.20-1.30	<b>Wetsuit/paddles</b>	1000
	10 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.20-1.30	<b>Wetsuit/snorkel</b>	1000
K2	100 ws- 200 bc a- 100 ws- 400 bc a- 100 ws- 200 bc a- 100 ws	<b>Z1</b>	r. 15"		1200
	4 x 100 (25 bc b zij- 25 hs keus- 25 rc b- 25 hs keus)	<b>Z1</b>	r. 10"		400
Uit	100 dolfijnen	<b>Z1</b>			100

Totaal		5100
Z1	100,0%	5100
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: 12

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus + 6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"		800
K1	2 x 100 (25 bc max hold- 75 bc Z1)	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>			150
	8 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.25-1..35		800
	2 x 100 (20 waterpolo bc max- 80 hs keus Z1)	<b>Z7</b>			40
		<b>Z1</b>			160
	8 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.20-1.30		800
	2 x 100 ws	<b>Z1</b>	r. 10"		200
Uit	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.50	<b>Paddels/octopus</b>	800
	2 x 100 (25 bc max- 75 hs keus Z1)	<b>Z7</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>			150
	8 x 100 bc a (4 x Z2- 4 x Z3)	<b>Z2</b>	st. 1.25-1.35		400
		<b>Z3</b>			400
	100 dolfijnen- 100 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		5000
Z1	65,2%	3260
Z2	8,0%	400
Z3	24,0%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	1,8%	90

Week: 12  
 Datum: 23-mrt  
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	1000
	4 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.10		80
		Z1			120
	800 bc	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	800
	800 bc a	Z1		<i>Paddles</i>	800
	4 x 50 (25 bc b max hold- 25 bc a)	Z6	r. 10"		100
		Z1		100	
Uit	100 dolfijn	Z1			100

Totaal		5100
Z1	96,5%	4920
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	1,6%	80

Week: 12  
 Datum: 24-mrt  
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 keus - 4 x 50 (25 scullen ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		600
	400 keus- 4 x 50 (25 bc versnelling- 25 hs keus Z1)	Z6	r. 10"		100
		Z1			500
	200 bc a	Z1			200
K1	1 x 100 bc	Z5	st. 1.20-1.30	<i>met start vanaf de kant, openen zoals in de race</i>	100
	6 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.30		600
	800 keus	Z1		800	
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.30	<i>doeltijd = 400m/4</i>	400
	2 x 200 bc	Z4	st. 2.40-3.00	<i>doeltijd = 400m/2</i>	400
	1 x 400 bc	Z4		400	
Uit	300 keus	Z1			300

Totaal		4400
Z1	54,5%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	9,1%	400
Z4	31,8%	1400
Z5	2,3%	100
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0

Week: 12

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-mrt

Plaats: Sittard


Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 25 rc- 25 ss- 100 bc- 25 dolfijnen- 25 vl)	Z1			600
K1	800 bc	Z1	r. 60"		800
	2 x 400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	800
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10		800
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.25- 1.35	<b>Paddles</b>	800
	16 x 50 bc	Z1	st. 45"-50"		800
	1 x 100 (50 max hold- 50 keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		4900
Z1	99,0%	4850
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	0,0%	0

Week: 12		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 26-mrt		Plaats: Sittard			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: <b>Incl regiotraining</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
	6 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.15	<i>na 100m eruit klimmen en induiken</i>	1200
	300 bc a	<b>Z1</b>			300
	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.50	<b>Paddles/octopus</b>	800
	300 bc a	<b>Z1</b>			300
	8 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 45"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	300 bc a	<b>Z1</b>			300
	8 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 45"-55"	<b>Elastiek</b>	400
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoef)	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

<b>Totaal</b>		<b>4700</b>
Z1	100,0%	4700
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: 12**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		29200
Z1	86,4%	25230
Z2	1,4%	400
Z3	5,5%	1600
Z4	4,8%	1400
Z5	0,3%	100
Z6	1,0%	300
Z7	0,6%	170