

Week: 13

Tijdstip:

Datum: 28-mrt

Plaats:

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Pasen**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz					

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

Week: 13

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Wetsuit**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 (75 bc- 25 sculloefening)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	800
K1	2 x 400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit/paddles</b>	800
	3 x 300 bc	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Wetsuit</b>	900
	4 x 200 bc	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>Wetsuit/paddles</b>	800
	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.35	<b>Snorkel</b> <i>Quarteira atleten gaan na 8 x 100 uitzwemmen</i>	800
	1000 bc a	<b>Z1</b>			1000
Uit	100 dolfijnen	<b>Z1</b>			100
				<i>Quarteira atleten totaal = 4200 m</i>	

Totaal		5200
Z1	100,0%	5200
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: 13

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS + 6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 keus)	<b>Z1</b>	r. 5"		1300
K1	<b>Quarteira atleten</b>				
	6 x 50 bc	<b>Z3</b>	st. 45"-50"	300m	
	200 bc	<b>Z1</b>		200m	
	6 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 40"-45"	300m	
	300 bc	<b>Z1</b>		300m	
	6 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 40"-45"	300m	
	400 (50 bc a- 50 b keus)	<b>Z1</b>		400m	
	<b>Overige atleten</b>				
	6 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25-1.35		600
	300 bc	<b>Z1</b>			300
6 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.25-1.35		600	
300 bc	<b>Z1</b>			300	
6 x 50 bc	<b>Z5</b>	st. 50"-55"		300	
400 (50 bc a- 50 b keus)	<b>Z1</b>			400	
Uit	100 dolfijnen	<b>Z1</b>		100m	100
				<i>Quarteira atleten totaal = 3200 m</i>	

Totaal		3900
Z1	61,5%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	15,4%	600
Z4	15,4%	600
Z5	7,7%	300
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 13  
 Datum: 31-mrt  
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden: **Quarteira atleten evt loszwemmen**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	1500 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	1500
	1200 bc a	Z1	r. 60"		1200
	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	800 bc a	Z1			800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			5400
Z1	100,0%		5400
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: 13  
 Datum: 01-apr  
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 (100 hs- 100 a- 100 b keus)	Z1			900
K1	4 x 50 (25 bc versnelling- 25 hs keus Z1)	Z6	st. 1.00		100
		Z1			100
	600 (75 bc- 25 vl)	Z1			600
	8 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	400 bc a	Z1			400
	4 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	400 bc	Z1			400
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35	<b>Paddles</b>	600
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.30	<b>Paddles</b>	400
	400 (25 rc- 75 bc)	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4600
Z1	65,2%	3000
Z2	0,0%	0
Z3	30,4%	1400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	2,2%	100

Week: 13  
 Datum: 02-apr  
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 07.00 - 08.30  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden: **Incl regiotraining**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
K1	1600 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>evt. Koppositie afwisselen</i>	1600
	2 x 50 (20 bc max hold- 30 hs keus Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.00		40
		<b>Z1</b>			60
	1000 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	1000
	2 x 50 (25 vl max hold- 25 hs keus Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.00		50
		<b>Z1</b>			50
600 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	600		
	8 x 50 (25 bc b Z3- 25 bc a Z1)	<b>Z3</b>	st. 1.10	200	
		<b>Z1</b>		200	
Uit	100 dolfijnen	<b>Z1</b>			100

Totaal		4400
Z1	93,4%	4110
Z2	0,0%	0
Z3	4,5%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	90
Z7	0,0%	0

**Week: 13**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		23500
Z1	85,6%	20110
Z2	0,0%	0
Z3	9,4%	2200
Z4	2,6%	600
Z5	1,3%	300
Z6	0,8%	190
Z7	0,4%	100