


Week: 14		Tijdstip: 05.45 - 07.00			
Datum: 04-apr		Plaats: Sittard			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Wetsuit			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 als volgt: (175 bc- 25 scullen- 125 bc- 25 scullen- 75 bc- 25 scullen- 25 bc- 25 scullen)	Z1		Wetsuit	500
K1	8 x 150 bc	Z1	st. 2.00-2.10	Wetsuit	1200
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.20-1.30	Wetsuit/paddles	800
	8 x 50 bc a	Z1	st. 45"-50"	Wetsuit/elastiek	400
K2	3 (100 ws- 100 bc)	Z1	r. 10"		600
Uit	200 bc b	Z1			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: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-apr

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Quarteira atleten = 2,5 km loszwemmen**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 2 x 50 (25 scullen ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	200 bc a- 2 x 50 (25 scullen ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	200 (25 bc b zij- 25 rc b)- 2 x 50 (25 scullen ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	4 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	Z6	st. 1.10	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	500 (50 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			500
	50 bc max	Z7	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.25		400
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.15		800
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10	Paddles	800
	50 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.25		400
	500 (50 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4700
Z1	78,7%	3700
Z2	0,0%	0
Z3	8,5%	400
Z4	8,5%	400
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	150
Z7	1,1%	50

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-apr

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	3 of 4 sets (500 bc- 400 bc a- 2 x 25 bc (12,5 max- 12,5 Z1)	Z1 Z7	r. 20"	<i>Mellila atleten = 3 sets</i> <i>2de set = Paddles</i> <i>4de set = Snorkel</i>	3700 100
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 bc b zij)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200
<i>Mellila atleten totaal = 4050</i>					

Totaal		5000
Z1	98,0%	4900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-apr

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus - 2 x 50 bc (25 max hold- 25 Z1)	Z1	st. 1.00		850
		Z6			50
K1	Mellila atleten 6 x 50 bc (2 x Z3- 1 x Z4)	Z3	st. 40"-50"	200m	
		Z4		100m	
	300 hs/a keus	Z1		300m	
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.35	400m	
	300 hs/a keus	Z1		300m	
	4 x 50 bc	Z4	st. 40"-50"	200m	
	Overige atleten 12 x 50 bc (2 x Z3- 1 x Z4)	Z3	st. 40"-50"		400
		Z4			200
	500 hs/a keus	Z1			500
	10 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.30	Paddles	1000
	500 hs/a keus	Z1			500
	8 x 50 bc	Z4	st. 40"-50"		400
Uit	200 keus	Z1			200
				<i>Mellila atleten totaal = 2600</i>	

Totaal	4100
---------------	-------------

Z1	50,0%	2050
Z2	0,0%	0
Z3	9,8%	400
Z4	39,0%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	0,0%	0

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-apr

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 (50 bc- 25 rc- 25 ss- 25 dolfijnen)	Z1			500
K1	1500 bc	Z1	r. 60"	<i>koppositie afwisselen</i>	1500
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>handen om en om scullen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>handen om en om scullen</i>	100
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>handen tegelijk scullen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>handen tegelijk scullen</i>	100
	1500 bc	Z1	r. 60"	<i>koppositie afwisselen</i>	1500
	2 x 50 (25 max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.10		50
		Z1		50	
Uit	100 b keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	99,0%	5050
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: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 09-apr

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: Incl regiotraining



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 200 bc a- 4 x 50 (25 sculloef- 25 bc a)- 100 ws- 100 bc	Z1	r. 5"		800
K1	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	300
	400 bc a	Z1	r. 30"	<i>Elastiek/paddles/pullboy</i>	400
	6 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	6 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	400 bc a	Z1	r. 30"	<i>Elastiek/paddles/pullboy</i>	400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	300
	200 hs keus	Z1			200
	4 x 100 bc	Z5	st. 2.00		400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4600
Z1	65,2%	3000
Z2	13,0%	600
Z3	13,0%	600
Z4	0,0%	0
Z5	8,7%	400
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 14

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		27200
Z1	82,4%	22400
Z2	2,2%	600
Z3	5,1%	1400
Z4	7,4%	2000
Z5	1,5%	400
Z6	0,9%	250
Z7	0,6%	150