

Week: 15
 Datum: 11-apr
 Dag: Maandag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden: **Wetsuit**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	600 (25 hs- 25 scullen- 25 hs- 25 b zonder plank)	Z1		Wetsuit	600
K1	2000 bc	Z1	r. 60"	Wetsuit	2000
	4 x 100 ws	Z1	r. 10"		400
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	6 x 50 bc b	Z1	r. 10"		300
	800 bc	Z1			800
Uit	100 keus	Z1			100

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: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-apr

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: Mellila atleten = 2,5 km loszwemmen



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 keus- 4 x 50 (25 scullen doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		600
	400 keus- 4 x 50 (25 scullen ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		600
K1	4 x 50 (25/20/15/10 bc max- overige hs keus Z1)	Z7	st. 1.10		70
	200 bc a	Z1			130
	4 x 50 vl	Z2	r. 20"		200
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	500 bc a- 500 (75 bc- 25 rc)- 500 bc a	Z1	r. 30"		100
		Z1			1500
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.15-1.20	Paddles	200
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.25	Paddles	200
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30	Paddles	200
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.35	Paddles	200
	2 x 100 bc	Z5	st. 1.50-2.00	Paddles	200
Uit	100 rc- 100 dolfijnen	Z1			200

Totaal		4900
Z1	72,0%	3530
Z2	4,1%	200
Z3	0,0%	0
Z4	16,3%	800
Z5	4,1%	200
Z6	0,0%	0
Z7	3,5%	170

Week: 15
 Datum: 13-apr
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	10 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.05	Paddles	2000
	8 x 150 bc	Z1	st. 2.10-2.20		1200
	6 x 100 (1 x ws- 1 x bc)	Z1	r. 10"		600
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		5000
Z1	100,0%	5000
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: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-apr

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1)	Z6	r. 15"	<i>Snorkel</i>	50
		Z1			50
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1)	Z6	r. 15"	<i>Snorkel</i>	50
		Z1			50
	200 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	200
K2	2 x 400 bc (1 x Z3- 1 x Z4)	Z3	st. 5.15-5.45		400
		Z4			400
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	2 x 400 bc a (1 x Z3- 1 x Z4)	Z3	st. 5.15-5.45	<i>Paddles</i>	400
		Z4			400
	400 bc	Z1			400
	3 x 100 bc	Z5	st. 1.50-2.00		300
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4300
Z1	53,5%	2300
Z2	0,0%	0
Z3	18,6%	800
Z4	18,6%	800
Z5	7,0%	300
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-apr

Plaats: Sittard


Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 200 bc a- 200 (25 bc b zij- 25 vl b rug)	Z1			600
K1	6 x 150 (125 bc- 25 rc)	Z1	r. 10"		900
	6 x 150 (125 bc a- 25 bc b)	Z1	r. 10"		900
	6 x 150 (125 bc- 25 ss)	Z1	r. 10"		900
	6 x 150 (25 scullen- 125 bc a)	Z1	r. 10"		900
	6 x 150 (125 bc- 25 dolfijnen)	Z1	r. 10"		900
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		5300
Z1	100,0%	5300
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: 15		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 16-apr		Plaats: Sittard			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: Incl regiotraining			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	6 x 100 (25 bc b max- 75 bc a Z1)	Z7	r. 10"		150
		Z1			450
		Z3	r. 60"	<i>Paddles</i>	800
		Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	600
		Z1	r. 60"		275
		Z7			125
		Z1	r. 10"		400
		Z3	r. 60"	<i>Paddles</i>	600
	400 bc	Z1			400
Uit	200 b keus	Z1			200

Totaal		4800
Z1	65,1%	3125
Z2	0,0%	0
Z3	29,2%	1400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	5,7%	275

Week: 15

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		<i>29500</i>
Z1	82,9%	24455
Z2	0,7%	200
Z3	7,5%	2200
Z4	5,4%	1600
Z5	1,7%	500
Z6	0,3%	100
Z7	1,5%	445