

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-apr

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Wetsuit**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc)- 300 (25 scullen- 25 bc)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	600
K1	8 x 400 bc	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Wetsuit oneven = Paddles</b>	3200
	4 x 100 ws	<b>Z1</b>	r. 10"		400
	1000 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	evt <b>Snorkel</b>	1000
	4 x 100	<b>Z1</b>	r. 10"	oneven = 25 bc b zij- 25 bc / even = 25 rc b- 25 rc	400
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	<b>Z1</b>		telkens met start vanaf de kant	200

Totaal		5800
Z1	100,0%	5800
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: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-apr

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 Sets				
	200 keus	<b>Z1</b>			400
	4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		400
K1	200 bc (25 max hold- 25 slowmotion)	<b>Z6</b>	r. 30"	<b>Octopus</b>	100
		<b>Z1</b>			100
	400 bc (50 Z3- 50 Z1)	<b>Z3</b>	r. 30"		200
		<b>Z1</b>			200
	800 bc (50 Z2- 50 Z1)	<b>Z2</b>	r. 60"		400
		<b>Z1</b>			400
	1600 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"		1600
	400 bc (100 max- 300 Z1)	<b>Z7</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		<b>Z1</b>			300
	300 bc (50 max- 250 Z1)	<b>Z7</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>			250
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 45"-55"	<b>Elastiek</b>	200
Uit	100 dolfijnen	<b>Z1</b>			100

Totaal		4800
Z1	78,1%	3750
Z2	12,5%	600
Z3	4,2%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	100
Z7	3,1%	150

Week: 16  
 Datum: 20-apr  
 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"	<b>Paddles</b>	1000
	8 x 25 bc b	Z1	st. 35"-40"		200
	800 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	800
	8 x 25 (oneven = waterpolo bc / even = rc)	Z1	st. 30"		200
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	8 x 25 bc a	Z1	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	600 bc a	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	600
	8 x 25 bc a	Z1	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
Uit	100 keus	Z1			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: 16  
 Datum: 21-apr  
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 2 x 50 (25 scullen ri voeten- 25 bc a)- 200 hs- 100 bc b 4 x 100 (25 bc max hold- 75 keus Z1)	Z1 Z6 Z1	r. 15"		600 100 300
K1	<b>2 Sets</b> 100 bc 2 x 200 bc 300 bc 600 keus	Z5 Z4 Z3 Z1	st. 1.20-1.30 st. 2.40-3.00	<i>start vanaf de kant</i>	200 800 600 1200
K2	4 x 50 bc a 4 x 50 bc a 4 x 50 bc a	Z2 Z3 Z4	st. 50"-55" st. 45"-50" st. 40"-45"	<b>Elastiek</b> <b>Elastiek</b> <b>Elastiek</b>	200 200 200
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4600
Z1	50,0%	2300
Z2	4,3%	200
Z3	17,4%	800
Z4	21,7%	1000
Z5	4,3%	200
Z6	2,2%	100
Z7	0,0%	0

Week: 16  
 Datum: 22-apr  
 Dag: Vrijdag


Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 (75 hs keus- 25 dolfijnen)- 200 (50 a keus- 50 b keus)	Z1			400
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	100 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	100 bca	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen 'eigen' oefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
K1	3 (500 bc- 400 bc a- 300 bc- 200 bc a- 100 ws)	Z1	r. 20"	2de set = <i>Paddles</i> - 3de set = <i>Snorkel (muv 100 ws)</i>	4500
Uir	100 b keus	Z1			100

<b>Totaal</b>	<b>5500</b>
---------------	-------------

Z1	100,0%	5500
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: 16		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 23-apr		Plaats: Sittard			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: Incl regiotraining			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
K1	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	300
	6 x 75 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.10-1.15	<i>Elastiek/pullboy</i>	450
	6 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 40"-45"	<i>Elastiek</i>	300
	6 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.35	<i>Elastiek/pullboy/paddles</i>	600
	750 (100 ws- 25 bc b zij- 100 bc- 25 rc b)	<b>Z1</b>			750
	12 x 25 bc a	<b>Z4</b>	st. 30"	<i>Elastiek/octopus</i>	300
8 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	400	
8 x 75 bc	<b>Z1</b>	st. 1.10-1.15		600	
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4700
Z1	72,3%	3400
Z2	6,4%	300
Z3	14,9%	700
Z4	6,4%	300
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

**Week: 16**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		<i>30500</i>
Z1	84,8%	25850
Z2	3,6%	1100
Z3	5,6%	1700
Z4	4,3%	1300
Z5	0,7%	200
Z6	0,7%	200
Z7	0,5%	150