

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-mei

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Wetsuit**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	900 (50 bc- 25 scullen voor- 50 bc- 25 scullen trekfase)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	900
K1	500 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit/paddles</b>	500
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit/elastiek/snorkel</b>	400
	300 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	300
	200 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit/elastiek/snorkel</b>	200
	100 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	100
	3 (7 x 100 bc)	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>1ste set = bc</b> <b>2de set = bc a Snorkel</b> <b>3de set = bc</b>	2100
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>			200

Totaal		4700
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: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 31-mei

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ows- 100 bc- 25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>			700
K1	2 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 30"		50
	6 x 25 bc	<b>Z1</b>	st. 30"		150
	2 x 25 bc (15 max- 10 Z1)	<b>Z7</b>	st. 30"		30
		<b>Z1</b>			20
	6 x 25 bc	<b>Z1</b>	st. 30"		150
	2 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 30"		50
	6 x 25 bc	<b>Z1</b>	st. 30"		150
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.10	<b>Paddles</b>	800
	6 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 45"-50"	<b>Elastiek</b>	300
	3 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.10		600
	4 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 45"-50"	<b>Elastiek</b>	200
	2 x 200 bc a	<b>Z1</b>			400
	100 bc max hold	<b>Z5</b>	st. 1.30-1.40	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	3 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		300
2 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.30-1.40		200	
2 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.30-1.40		200	
3 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		300	
2 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.30-1.40		200	
Uit	200 hs/a keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		5100
Z1	73,9%	3770
Z2	0,0%	0
Z3	13,7%	700
Z4	7,8%	400
Z5	2,0%	100
Z6	2,0%	100
Z7	0,6%	30

Week: 22  
 Datum: 01-jun  
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	400 bc- 400 bc a- 400 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles</b>	1200
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	300 bc a- 300 ws- 300 bc a	Z1	r. 20"		900
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	200 bc- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)- 200 bc	Z1	r. 20"		600
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	100 bc- 100 ws- 100 bc	Z1	r. 10"		300
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
Uit	100 rc/ss- 100 bc b	Z1			200

Totaal		5000
Z1	84,0%	4200
Z2	16,0%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-jun

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
K1	4 x 50 (25 bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	200
	200 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	200
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 45"-50"	<b>Snorkel/elastiek</b>	400
	200 bc a	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	200
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	<b>Z2</b>	st. 45"-50"		200
	200 bc	<b>Z1</b>			200
K2	1 x 100 bc	<b>Z5</b>	st. 1.30-1.40		100
	2 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.30-1.40		200
	3 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.30-1.40		300
	4 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.30-1.40		400
	3 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.30-1.40		300
	2 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.30-1.40		200
	1 x 100 bc	<b>Z5</b>			100
Uit	100 hs/a- 100 bc b- 100 dolfijnen	<b>Z1</b>			300

Totaal		4100
Z1	46,3%	1900
Z2	24,4%	1000
Z3	14,6%	600
Z4	9,8%	400
Z5	4,9%	200
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-jun

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	3 (3 x 200 bc)	Z1	st. 2.50-3.10	1ste set = bc <b>Paddles</b>	1800
				2de set = bc a <b>Snorkel</b>	
				3de set = bc	
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
	1500 bc a	Z1	r. 60"	3/4-tallen koppositie	1500
2 x 25 bc max hold	3 (3 x 100 bc)	Z6	st. 40"		50
		Z1	st. 1.30-1.40	1ste set = bc <b>Paddles</b>	900
				2de set = bc a <b>Paddles</b>	
				3de set = bc a <b>Paddles/snorkel</b>	
8 x 25 bc a	1000 bc	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
		Z1			1000
Uit	200 b keus	Z1			200

Totaal		6400
Z1	92,2%	5900
Z2	6,3%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 22

Tijdstip: 10.00 - 11.00 uur

Datum: 04-jun

Plaats: Openwater

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Incl regiotraining**



Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
~ 1500 bc	<b>Z1</b>			1500
~ 1000 bc	<b>Z2</b>			1000
~ 500 bc	<b>Z3</b>			500
~ 500 bc	<b>Z4</b>			500

<b>Totaal</b>		<b>3500</b>
Z1	42,9%	1500
Z2	28,6%	1000
Z3	14,3%	500
Z4	14,3%	500
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

**Week: 22**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		<i>28800</i>
Z1	76,3%	21970
Z2	11,1%	3200
Z3	6,3%	1800
Z4	4,5%	1300
Z5	1,0%	300
Z6	0,7%	200
Z7	0,1%	30