

Week: 06

Tijdstip: 19.00 - 20.30

Datum: 5-feb

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden: 50m bad Saarbrücken



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 150 (100 bc - 25 rc - 25 bcB zij)	Z1	r. 10"	<i>strakke ligging zij</i>	750
	4 x 50 (25 scullen voor - 25 bcA)	Z1	r. 15"	<i>snorkel - maximaal strekken</i>	200
	4 x 50 (25 hondjes kort - 25 bc)	Z1	r. 15"		200
K1	400 bcA	Z1	r. 30"	Paddles	400
	4 x 50 bcA	Z2	s. 50/60"	Elastiek	200
	400 bcA	Z1	r. 30"	Paddles	400
	4 x 50 bcA	Z3	s. 50/60"	Elastiek Snorkel	200
	4 x 200 bc (15 max - 185 Z1)	Z7			60
		Z1			740
K2	6 x 50 bc coordinatie	Z1			300
Uitz	100 keuze - 100 dolfijn	Z1			200

Totaal		3650
Z1	87,4%	3190
Z2	5,5%	200
Z3	5,5%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	60

Week: 06

Tijdstip: 19.00 - 20.30

Datum: 6-feb

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: 50m bad Saarbrücken - met STU



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 keuze	Z1			200
K1	3 x (600 + 400) 600 = bc/bcA/bc snorkel 400 = 200 rc/200 ws 6 x 50 (Z1/Z2/Z3)	Z1	r. 30"		1800
		Z1	r. 30"		1200
		Z1	r. 30"		100
		Z2	r. 30"		100
		Z3	r. 30"		100
Uitz	200 keuze	Z1			200

Totaal		3700
Z1	94,6%	3500
Z2	2,7%	100
Z3	2,7%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 06

Tijdstip: 19.00 - 20.30

Datum: 7-feb

Accent: Mixed

Dag: woensdag

Bijzonderheden: 50m bad Saarbrücken



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 scullen rug ri voet - 25 bcA)	Z1	r. 10"		200
	4 x 50 (25 rcA - 25 scullen rug ri hoofd)	Z1	r. 10"		200
K1	50 (35 max h. - 15 z1)	Z1	s. 1.30'		30
	50 (40 max h. - 10 z1)	Z6	s. 1.30'		170
	50 (45 max h. - 5 z1)		s. 1.30'		
	50 max h.				
	500 bc (50 lange slag - 50 freq)	Z1	r. 20"		500
	500 bc	Z1	r. 20"	<i>Paddles Snorkel</i>	500
	500 (225 bc - 25 rc)	Z1	r. 20"		500
	500 bc	Z1	r. 20"	<i>Paddles Snorkel</i>	500
	50 max - 50 z1	Z7		s.v.d.k.	50
		Z1			50
	500 bc (50 lange slag - 50 freq)	Z1	r. 20"		500
	500 bc	Z1	r. 20"	<i>Paddles Snorkel</i>	500
	4 x 50 bcB (20 max - 30 Z1)	Z7	s. 75"		200
		Z1			
Uitz	200 keuze	Z1			200

Totaal		4600
Z1	90,9%	4180
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,7%	170
Z7	5,4%	250

Week: 06

Tijdstip:

Datum: 8-feb

Accent:

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **géén zwemmen**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 06

Tijdstip: 07.30 - 09.00

Datum: 9-feb

Accent: duur - wetsuit

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: 50m bad Saarbrücken



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 200 (150 bc - 25 bc achter bijl. - 25 polo)	Z1	r. 20"		800
K1	400 bc	Z1	r. 30"		400
	600 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles Snorkel</i>	600
	800 bc (laatste 25 per 200 steigerung tot Z4 op freq.)	Z1	r. 30"		700
		Z4			100
	1000 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles Snorkel</i>	1000
	wetsuit uit				
	800 bc (laatste 25 per 200 steigerung tot Z4 op freq.)	Z1	r. 30"		700
		Z4			100
	600 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles Snorkel</i>	600
	400 bc	Z1			400
Uitz	100 keus	Z1			100

Totaal		5500
Z1	96,4%	5300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	3,6%	200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 06

Tijdstip:

Datum: 10-feb

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: 50m bad Saarbrücken - met STU

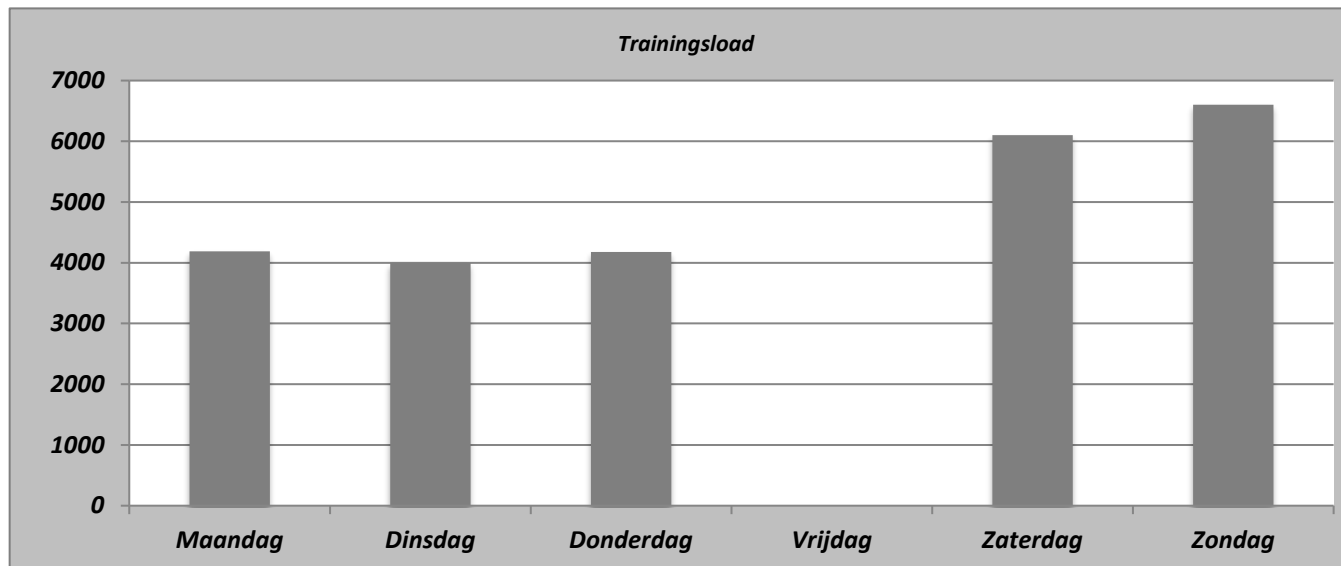


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 keus	Z1			200
	8 x 50 techniek	Z1	r. 15"		400
K1	6 x 100 (Z1-Z2-Z3)	Z1	s. 1.30-1.40		200
		Z2		200	
		Z3		200	
	200 bc	Z1		200	
	800 bc	Z4		800	
	400 (200 bc - 200 rc)	Z1		400	
Uitz	16 x 50 (25 ws volgorde / 25 wsB volgorde)	Z1	r. 10"		800
	200 keus	Z1			200

Totaal		3600
Z1	66,7%	2400
Z2	5,6%	200
Z3	5,6%	200
Z4	22,2%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 06



Totaal meters		21050
Z1	88,2%	18570
Z2	2,4%	500
Z3	2,4%	500
Z4	4,8%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	170
Z7	1,5%	310

% van totale omvang meters		
Wetsuit	17,1%	3600
Paddles	21,4%	4500
Elastiek	1,9%	400
Propeller	0,0%	0

