

Week: 01
 Datum: 31-dec
 Dag: Maandag

Tijdstip:
 Accent:
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 01

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-jan

Accent:

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 01

Tijdstip: 11.30 - 13.00

Datum: 02-jan

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: Zwembad Stein



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 voor/midden scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	300
K1	6 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.15	<i>Snorkel Paddles</i>	1200
	4 x 100 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1	r. 5"		400
	3 x 300 bc a	Z1	st. 4.15-4.40		900
	4 x 100 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1	r. 5"		400
	6 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.15	<i>Snorkel Paddles</i>	1200
Uit	2 x 25 bc max- 150 keus	Z7		25 max = met start vanaf de kant	50
		Z1			150

Totaal		5100
Z1	99,0%	5050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 01

Tijdstip: 11.30 - 13.00

Datum: 03-jan

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: Zwembad Stein



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 4 x 50 (25 'eigen' scull- 25 bc a) 6 x 50 (25 bc b max hold- 25 bc b Z1)	Z1 Z6 Z1	r. 5" st. 1.15		600 150 150
K1	3 Sets 6 x 100 bc 2 x 100 bc 1 x 100 bc 1 x 100 bc	Z1	st. 1.30/1.35 st. 1.30/1.35 st. 1.30/1.35 st. 1.30/1.35	<i>Doeltijd "heren" > 1.20 / "dames" > 1.22</i> <i>Doeltijd "heren" 1.15-1.16 / "dames" 1.18-1.19</i> <i>Doeltijd "heren" 1.12-1.13 / "dames" 1.15-1.16</i> <i>Doeltijd "heren" 1.09-1.10 / "dames" 1.12-1.13</i>	1800 600 300 300
K2	2 Sets 50 (10 bc max- 40 keus Z1) 50 (15 bc max- 35 keus Z1) 50 (20 bc max- 30 keus Z1) 100 (25 rc- 25 bc)	Z7 Z1 Z7 Z1 Z7 Z1 Z1	st. 1.10 st. 1.10 st. 1.10		20 80 30 70 40 60 200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4500
Z1	68,0%	3060
Z2	13,3%	600
Z3	6,7%	300
Z4	6,7%	300
Z5	0,0%	0
Z6	3,3%	150
Z7	2,0%	90

Week: 01

Tijdstip: 14.00 - 15.30

Datum: 04-jan

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: Zwembad Stein



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		600
K1	2 Sets				
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	1600
	1 x 400 bc a	Z1	r. 30"		800
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek Snorkel</i>	600
	2 x 300 bc	Z1	r. 20"	<i>Snorkel</i>	1200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"		100
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		5000
Z1	86,0%	4300
Z2	12,0%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 01

Tijdstip: 14.30 - 16.00

Datum: 05-jan

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: Zwembad Stein

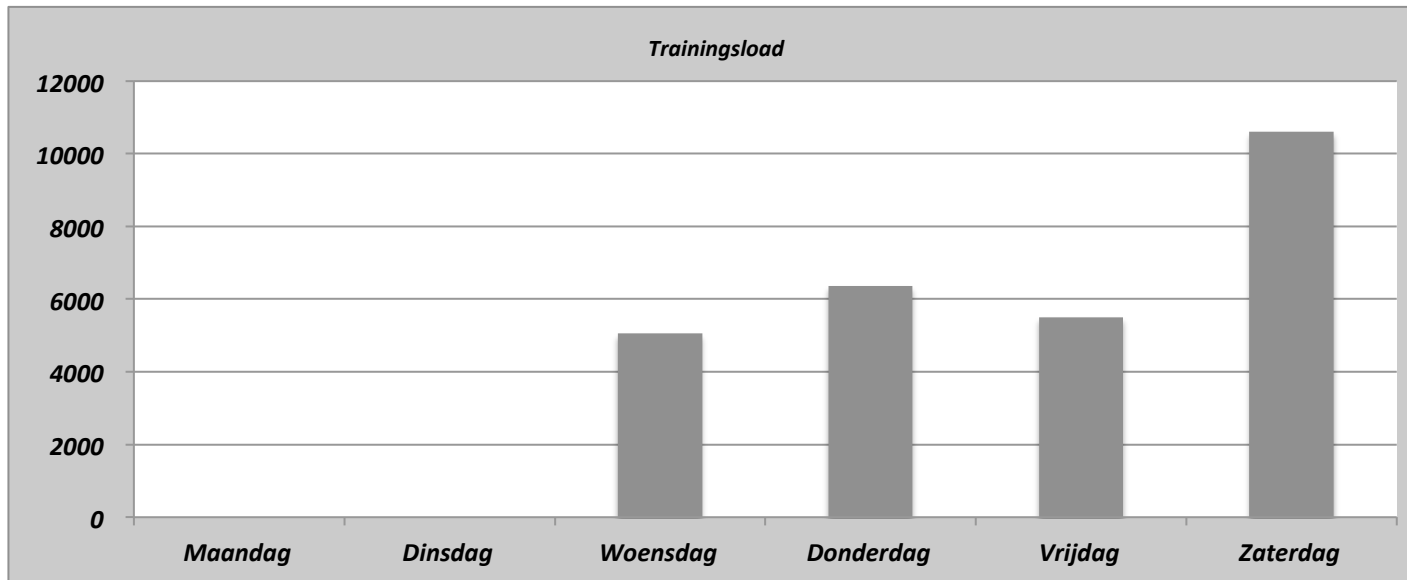


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> zover mogelijk water pakken	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> schouders openen	100
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Snorkel</i> Elastiek	200
K1	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30	Doeltijd "heren" 1.10-1.12 / "dames" 1.13-1.15	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30	Doeltijd "heren" 1.16-1.18 / "dames" 1.19-1.21	400
	3 x 200 bc		st. 2.50/3.00	Doeltijden "heren" < 2.20 / "dames" < 2.26	600
	2 x 200 bc	Z1	st. 2.50/3.00		400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30	Doeltijd "heren" 1.10-1.12 / "dames" 1.13-1.15	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30	Doeltijd "heren" 1.16-1.18 / "dames" 1.19-1.21	400
	3 x 200 bc		st. 2.50/3.00	Doeltijden "heren" < 2.20 / "dames" < 2.26	600
Uit	4 x 50 keus	Z1		telkens met start vanaf de kant	200

Totaal		4400
Z1	31,8%	1400
Z2	22,7%	1000
Z3	18,2%	800
Z4	27,3%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 01



Totaal meters		19000
Z1	72,7%	13810
Z2	11,6%	2200
Z3	5,8%	1100
Z4	7,9%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	150
Z7	1,3%	240

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,1%	4000
Elastiek	4,2%	800
Propeller	0,0%	0

