



Week:

First to t1

Online zwemcoaching

Schema:

Doel:

Heractiveren techniek van de ligging - Conditie op een verstandige manier weer opbouwen

WU	Doel:	Warming up - activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	3X150 Meter	100 Meter Borstcrawl + 50 meter andere slag (Rugcrawl of schoolslag)	65%	15		650	15
	4X50 Meter	25 Meter rugcrawl benen, armen boven het hoofd / 25 meter Borstcrawl	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Hoge ligging activeren: Verbeteren hoofd/heupen/voeten.	Tempo	Rust	Materiaal	800	20
	8X50 Meter	Beide banen: halve baan BC benen met de armen voor, halve baan borstcrawl toepassen. <b>Doel: Hoofd, heupen en voeten hoog houden. Zowel in de oefening als de slag</b>	65%	15	Snorkel		
	8X50 Meter	12.5 meter borstcrawl benen met één arm voor + 12.5 meter borstcrawl <b>Doel: Hoofd, heupen en voeten hoog houden. Zowel in de oefening als de slag</b>	65%	15	Snorkel		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen - Focus op techniek	Tempo	Rust	Materiaal	1200	20
		<i>Stel elke rust een doel voor de volgende afstand: Techniek is de topprioriteit!</i>					
	2X200 Meter	Borstcrawl hele slag, ontspannen zwemmen.	70%	15			
	4X50 Meter	Borstcrawl, maximaal 5 seconden rust (touch, breath and go).	70%	5			
	2X200 Meter	Borstcrawl hele slag, ontspannen zwemmen.	70%	15			
	4X50 Meter	Borstcrawl, maximaal 5 seconden rust (touch, breath and go).	70%	15			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2750 60

Z=Zoomers, S=Snorkel, Pb=Pull bouy, Pa=Paddles, Pl=Plank

Wees ook de eerste in T1: Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)