



Week:

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - kort

Doel:

Heractiveren goede doorhaal - Conditie op een verstandige manier weer opbouwen

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	3X100 Meter 4X25 Meter	1: Borstcrawl // 2: 75 BC + 25 rugcrawl // 3: 75 BC + 25 Schoolslag Borstcrawl benen met beide armen voor het hoofd	65% 65%	15 15	S, Z	400	10
Kern 1:	Doel:	Verbeteren aandachtspunten	Tempo	Rust	Materiaal	400	20
	4X25 Meter 2X50 Meter	Scullen. Focus op het watergevoel en de stand van de elleboog. Borstcrawl armen. Focus op een rechte doorhaal.	65% 65%	15 10	S, Pb		
	4X25 Meter 2X50 Meter	Hondjesslag. Recht doorhalen naar achter. Borstcrawl armen. Focus op een rechte doorhaal.	65% 65%	15 10	S, Pb		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1000	25
	20X50 Meter	Rust: 15 seconden (variabel afhankelijk van je vriendjes in de baan) Tempo: 70%, focus op techniek. Als de techniek minder wordt, langer rust inbouwen.	70%	15			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

1900 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