



Week:

Wedstrijdperiode	First to t1	Online zwemcoaching
------------------	-------------	---------------------

Schema: A - 1

Doel:

Verbeteren uithoudingsvermogen

WU	Doel:	Warming up + activeren techniek	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Slag wisselen	65%	20		1000	30
	4X100 Meter	25 Meter benen met beide armen voor, 25m BC, 25 meter benen met één arm voor, 25m BC	65%	20	(Sn)		
	2X200 Meter	Met snorkel, paddles en zoomers: Hele ontspannen lange slagen. Technisch perfect!	65%	15	Sn, Pa, Z		
Kern 3:	Doel:	Uithoudingsvermogen onderhouden richting de wedstrijd + verbeteren overgang	Tempo	Rust	Materiaal	4000	60
	8X500 Meter	Halve ironman / Ironman programma Steady 70%. Bij elke tweede de laatste baan iets aanzetten, daarna eruit klimmen en 30 seconden op de kant dribbelen, gelijk na de 30 seconden beginnen aan de volgende. Bij de overige, 30 sec rust.	70	30/30			
	20X100 Meter	Sprint en OD 70%. Rust na de eerste 15 seconden, na de 2e: 10 seconden, na de derde 5 seconden. Daarna weer opnieuw beginnen qua rust. Eventueel: Na de vierde eruit klimmen en 30 seconden op de kant dribbelen.	70				
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

5200 95

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

Ook sneller leren zwemmen? Ga naar www.first-to-t1.nl