

**Week:**

Herstel / Overgang periode - 3

First to t1**Online zwemcoaching****Schema:** A - 2**Doel:**

Herstellen, onderhouden en resetten

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Om de 75 meter van slag wisselen	65%	15		800	20
	6X50 Meter	Heen borstcrawl hele slag, terug met zo weinig mogelijk slagen	65%	15			
	2X100 Meter	Borstcrawl armen.	65%	15	Pb		
Kern 1:	Doel:	Perfekte ligging weer activeren	Tempo	Rust	Materiaal	1100	30
	4X'20+50m	20 Seconden verticaal watertrappelen, gelijk daarna voorover kantelen en 50 meter BC zwemmen	65%	15			
	3X200 Meter	25m BC benen met twee armen voor + 75m BC + 25m BC benen met één arm voor + 75m Bc	65%	15	Snorkel		
Kern 2:	Doel:	Onderhouden uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2000	30
	2X50 Meter	25 Meter ontspannen zwemmen + 25 meter MAX	70-100	30			
	6X200 Meter	1+2: Borstcrawl met zoomers, ontspannen zwemmen. 3+4: Borstcrawl armen (eventueel met paddles. 5+6 Borstcrawl	70%	20			
	4X25 Meter	Borstcrawl armen, MAX	100%	30			
	6X100 Meter	1+2: Borstcrawl met zoomers, ontspannen zwemmen. 3+4: Borstcrawl armen (eventueel met paddles. 5+6 Borstcrawl	70%	20			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:**4100 85**

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

Ook de eerste in T1? Ga naar www.first-to-t1.nl