



Week:

Herstel / Overgang periode

First to t1

Online zwemcoaching

Schema:

B- Ondersteunen zwemsnelheid

Doel:

Herstellen, onderhouden en resetten

WU	Doel:	Warming up + activeren doorhaal	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	2X50 Meter	25 meter borstcrawl benen met beide armen voor + 25 meter borstcrawl <i>Gelijk die nette ligging activeren!</i>	65%	15		500	15
	2X200 Meter	Met zoomers: 50 RC + 150 meter BC	65%	15	Z		
Kern 1:	Doel:	Onderhouden techniek, met een lange soepel slag	Tempo	Rust	Materiaal	500	20
	500 Meter	Borstcrawl armen met paddles. Gaat om een ontspannen lange slag, lekker laag tempo.	65%	15	Pa, Z		
Kern 2:	Doel:	Onderhouden zwemsnelheid	Tempo	Rust	Materiaal	700	30
	12X25 Meter	3X (1: 15 meter MAX / 2: 20 meter MAX / 3: 25 meter MAX / 4: herstel) Na het MAX gedeelte, ontspannen doorzwemmen.	100/70	30			
	200 Meter	Borstcrawl ontspannen zwemmen	70%	20			
	8X25 Meter	2X (1: 15 meter MAX / 2: 20 meter MAX / 3: 25 meter MAX / 4: herstel) Na het MAX gedeelte, ontspannen doorzwemmen.	100/70	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

1800 70

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)