



Week:

Herstel / Overgang periode

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: Techniek

Doel:

Herstellen, onderhouden en resetten

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 meter	Slag naar keuze	65%	15		400	15
	4X100 Meter	Eerste baan: elke drie slagen ademen, Tweede baan: elke vier, derde: elke vijf, vierde: elke zes	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Onderhouden uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2800	50
	6X200 Meter	Borstcrawl armen: 50 Meter met één arm (arm per keer afwisselen) + 150 Meter borstcrawl	70%	20	Pb		
	6X25 Meter	Dubbele doorhaal	70%	20	Sn		
	12X100 Meter	Borstcrawl armen met paddles	70%	20	Pa		
	6X25 Meter	Hondjesslag	70%	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

3300 60

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

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