



Week:

Herstel / Overgang periode - 3

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel:

Herstellen, onderhouden en resetten

WU	Doel: Verbeteren	Warming up + activeren techniek	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	4X100 Meter	2X Slag naar keuze 2X 50 Rugcrawl + 25 meter schoolslag + 25 meter borstcrawl	65%	15		400	15
Kern 1:	Doel: Verbeteren	Differentieel leren, prikkel het zenuwstelsel	Tempo	Rust	Materiaal	400	20
	4X25 Meter	Met de hoogste mogelijke frequentie: DRAAIEN, DRAAIEN, DRAAIEN. Vergeet techniek.		30			
	4X25 Meter	Borstcrawl achteruit zwemmen met pullbouy.	65%	15	Pb		
	4X50 Meter	25 Meter contrastoefening + 25 meter borstcrawl. Zelf kiezen welke contrastoefeningen (zie filmpje)	65	15	(sn)		
Kern 2:	Doel: Verbeteren	Onderhouden uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1250	45
	4X (4X50 + 500)	De 50 meters iets harder dan normaal. Stevig doorzwemmen. De 500 meter, ontspannen op 70%. De rust na 50 meter: 20 Seconden, na 500 meter 45 seconden.	85/70	20/45			
	Kies voor het korte schema: of 2X deze set, of 4X maar dan 250 meter ipv 500						
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2250 85

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

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