



Week:

Specifieke voorbereiding

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 2

Doel:

Doorhaal verbeteren + race specifieke voorbereiding

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	6X100 Meter	75 Meter Borstcrawl + 25 meter andere slag De andere slag: 1-2: Rugcrawl / 3-4: Schoolslag / 5-6: vlinderslag (of iets wat daarop lijkt)	65% 65%	15 15		600	20
Kern 1:	Doel:	Doorhaal verbeteren, focus op het goed vastzetten van de hand.	Tempo	Rust	Materiaal	800	20
	4X25 Meter 4X25 Meter	Skullen Hondjesslag	65% 65%	15 15	Sn, Pb Sn, Pb		
	6X100 Meter	Eerste + derde baan beginnen met 3X een dubbele doorhaal, de rest armen.	65%	15	Sn, Pb		
Kern 2:	Doel:	Zwemmen op racepace	Tempo	Rust	Materiaal	3000	60
	<b>IM + Halve IM</b> 6X500 Meter	<i>Eventueel: Ter voorbereiding op de overgang, de rust op de kant doen.</i> Eerste 50 meter op tempo beginnen, in ieder geval harder dan comfortabel. Daarna op race pace doorzwemmen. Eventueel voor de IM zwemmers: Nog 2X toevoegen.	90-80	30			
	OD + Sprint: 8X250 Meter	Eerste 50 hard beginnen, de rest stevig 'steady state' doorzwemmen. Per 2X het tempo van de eerste 50 opvoeren, tot all-out de laatste 2X.	100/85	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

4600 105

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

Ook de eerste in T1? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)