



Week:

Specifieke voorbereiding

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: B

Doel:

Verbeteren algemene techniek + onderhouden soepele slag

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15		400	10
	6X50 Meter	25 Meter contrastoefening + 25 meter Borstcrawl 2X van wijd naar smal insteken 2X van wijd naar smal doorhalen 2X met vuisten of vingers open.	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren borstcrawl techniek: ligging / doorhaal / ademhaling	Tempo	Rust	Materiaal	1200	30
	4X100 Meter	25 Meter benen met beide armen voor + 75 Meter borstcrawl hele slag toepassen	65%	10	Sn		
	4X100 Meter	25 meter dubbele doorhaal + 75 Meter borstcrawl hele slag toepassen	65%	10	Sn		
	4X100 Meter	25 Meter borstcrawl benen met één arm voor (zonder snorkel, met ademhaling) + 75 meter borstcrawl toepassen.	65%	10	Z		
Kern 2:	Doel:	Onderhouden soepele lange slag.	Tempo	Rust	Materiaal	1500	30
	15X100 Meter	Borstcrawl met zoomers en paddles, ontspannen zwemmen. Mooie lange slagen maken.	70	10	Z, Pa		
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

3200 75

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)