



Week:

Specifieke voorbereiding

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: C

Doel:

Onderhouden uithoudingsvermogen + verbeteren anaeroob vermogen.

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	8X50 Meter	2X BC 2X Geen BC 2X 25 meter techniekoefening naar keuze + 25 meter borstcrawl 2X BC	65%	15		400	10
Kern 1:	Doel:	Onderhouden aerobe uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1000	20
	1000 Meter	Borstcrawl	70%				
Kern 2:	Doel:	Verbeteren anaeroob vermogen (en daarmee ook techniek)	Tempo	Rust	Materiaal	500	25
	20X25 Meter	Borstcrawl, zo hard mogelijk over de 20X. Hard zwemmen en daarna hard herstellen. Zorg dat je elke keer weer klaar bent voor de volgende.	100%	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			
TOTAAL DEZE TRAINING:						2000	60

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

Wees ook de eerste in T1: Ga naar www.first-to-t1.nl