



Week:

Specifieke voorbereiding

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel:

Verbeteren uithoudingsvermogen + wedstrijdsnelheid.

WU	Doel: Verbeteren	Warming up + activeren techniek	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						400	15
		100 Meter Slag naar keuze	65%	15	Pl, Pb		
		200 Meter 100 meter armen + 100 meter Benen	65%	15			
		4X25 Meter Zo ver mogelijk onder water	65%	20			
Kern 1:	Doel: Verbeteren	Verbeteren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	500	20
		8X50 Meter 15 Seconden verticaal watertrappen met de armen gekruisd op de borst, daarna voorover kantelen en vervolgens benen met beide armen voor (15 meter). Daarna borstcrawl verder zwemmen. 5X met zoomers en 5X zonder zoomers.	70%	20	Sn, Z		
Kern 2:	Doel:	Mambo set	Tempo	Rust	Materiaal	1350	50
		3 Rondes <i>Eventueel nog een vierde ronde toevoegen (dan is de tweede afstand 400 meter)</i> Elke ronde bestaat uit: 100 + (100/200/300) + 100 + 50 De eerste ronde is de tweede afstand 100 meter, de tweede ronde 200 meter, de derde ronde 300 en de vierde ronde 400 meter. Rust in een ronde: 20 seconden, na een ronde: 1'00 op de kant 100 Meter Rustig 100 / 200 / 300 Meter op OD tempo 100 Meter Rustig 50 Meter hard + uit het water klimmen en het herstel op de kant doen.		20/60			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
		200 meter 100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2450 90

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

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