



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
						300	10
	100 Meter	Slag naar keuze	65%	15			
	4X50 Meter	25 Meter contrastoefening + 25 meter Borstcrawl 2X van breed naar smal insteken 2X van breed naar smal doorhalen	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren borstcrawl techniek: ligging / doorhaal / ademhaling	Tempo	Rust	Materiaal	1000	30
	6X50 Meter	25 Meter benen met beide armen voor + 25 Meter borstcrawl hele slag toepassen	65%	10	Sn		
	4X100 Meter	25 meter dubbele doorhaal + 75 Meter borstcrawl hele slag toepassen	65%	10	Sn		
	6X50 Meter	25 Meter borstcrawl benen met één arm voor (zonder snorkel, met ademhaling) + 25 meter borstcrawl toepassen.	65%	10	Z		
Kern 2:	Doel:	Onderhouden soepele lange slag.	Tempo	Rust	Materiaal	1000	30
	10X100 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:

2400 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)