



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
	6X50 Meter	2X BC 2X Geen BC 2X 25 meter techniekoefening naar keuze + 25 meter borstcrawl	65%	15		300	10
<b>Kern 1:</b>	<b>Doel:</b>	Onderhouden aerobe uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	800	20
	800 Meter	Borstcrawl	70%				
<b>Kern 2:</b>	<b>Doel:</b>	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			
<b>CD</b>	<b>Uitzwemmen</b>		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

**TOTAAL DEZE TRAINING:**

**1700 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](http://www.first-to-t1.nl)**