



Week:

Specifieke voorbereiding

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel:

Verbeteren uithoudingsvermogen + wedstrijd snelheid.

WU	Doel: Verbeteren	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T	
						600	15	
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15				
	4X50 Meter	15 Sec verticaal watertrappen + 15 meter benen met beide armen voor + 35 meter Borstcrawl	65%	15				
	2X100 Meter	Borstcrawl armen	65%	15	Pb			
Kern 1:	Doel: Verbeteren	Verbeteren insteek op de juiste plek + uitstrekken + rechte catch	Tempo	Rust	Materiaal	1000	30	
	8X75 Meter	25 Meter linkerarm, 25 meter rechterarm 25 meter hele slag. Met zoomers en snorkel.	70%	15	Sn, Z			
	8X50 Meter	Borstcrawl met zoomers en paddles. Focus op de doorhaal . Recht doorhalen.	70	15	Sn, Z, Pa			
	8X25 Meter	Met steigerruns en omgekeerde steigerruns naar keuze. Pas de techniek toe op snelheid!	70-99	15				
Kern 2:	Doel:	Mambo set	Tempo	Rust	Materiaal	2750	60	
	5 Rondes	<p><i>Doel: leren omgaan met het zwemmen onder verzuring in combinatie met langere afstanden.</i></p> <p>Elke ronde bestaat uit: 100 + (100/200/300/400/500) + 100 + 50 De eerste ronde is de tweede afstand 100 meter, de tweede ronde 200 meter, de derde ronde 300 , de vierde ronde 400 meter en de vijfde ronde 500 meter. Rust in een ronde: 20 seconden, na een ronde: 1'00 op de kant</p> <p>100 Meter Rustig 100 / 200 / 300 / 400 / 500 Meter op wedstrijdtempo 100 Meter Rustig 50 Meter hard + uit het water klimmen en het herstel op de kant doen.</p>						
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5	
	200 meter	100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15				

TOTAAL DEZE TRAINING:

4550 110

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

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