



Week:

Specifieke voorbereiding

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 2

Doel:

Doorhaal verbeteren + race specifieke voorbereiding

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						600	20
	300 Meter	100 Meter borstcrawl + 50 schoolslag + 50 rugcrawl + 100 meter borstcrawl	65%	15			
	200 Meter	Borstcrawl armen	65%	15	Pb		
	100 Meter	Borstcrawl benen	65%	15	PI		
Kern 1:	Doel:	Doorhaal verbeteren, focus op het goed vastzetten van de hand.	Tempo	Rust	Materiaal	900	30
	4X75 Meter	12.5 meter skullen met alleen de linkerarm, 12.5 meter skullen alleen rechterarm + 50 meter borstcrawl armen	65%	15	Pb, Sn		
	4X50 Meter	25 Meter dubbele doorhaal, op gevoel de hele slag afmaken + 50 Meter hele slag	65%	15	Pb, Sn		
	8X50 Meter	Borstcrawl met zoomers en paddles. Probeer de vorige punten toe te passen	70	15	Sn, Z, Pa		
Kern 2:	Doel:	Zwemmen op racepace + oefenen van de overgang naar lopen.	Tempo	Rust	Materiaal	3000	60
	<b>IM + Halve IM</b>						
	3X1000 Meter	Borstcrawl, 70%. Laatste 100 meter versnellen naar racepace. Daarna uit het water klimmen en de rust dribbelen op de kant.	70-85%	60			
	<b>OD + Sprint:</b>	(Na inspiratie van Kristian Blumefelt, olympisch kampioen)					
	15X100 Meter	2X harder dan racepace, 12X racepace 1X Hard Laatste keer er uit klimmen en 2'00 hard dribbelen op de kant.	90/80/100%	15			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

4700 115

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

Ook de eerste in T1? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)