



Week:

Specifieke voorbereiding

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: B

Doel:

Verbeteren algemene techniek + verbeteren vermogen

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15		400	10
	4X25 Meter	Onder water	65%	15			
	4X50 Meter	25 Meter benen met 1 of 2 armen voor / 25 meter borstcrawl toepassen met een perfecte ligging	65%	15	Sn		
Kern 1:	Doel:	Verbeteren borstcrawl: Versterken armslag + inslijpen techniek	Tempo	Rust	Materiaal	1800	b
	9X200 Meter	3X Armen met paddles: ontspannen zwemmen en lange slagen maken. Bij blessurerisico: geen paddles.	70%	20	Pa		
		3X Armen met paddles + zoomers: ontspannen zwemmen en lange slagen maken.	70%	20	Z, Pa		
		3X Borstcrawl hele slag. Mooie lange en nette slagen maken.	70%	20			
Kern 2:	Doel:	Verbeteren vermogen	Tempo	Rust	Materiaal	400	30
	2X(4X50 Meter)	HARD. De rust is de tijd die het kostte om een 50 meter te doen. (Dus zwem je 40 seconden over een 50 meter, dan is dat ook precies je rust.) Rust na 4X is 5'00, inclusief rustig herstel zwemmen.	100%				
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2700 45

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

Ook de eerste in T1? Ga naar www.first-to-t1.nl