



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
						700	10
	3X100 Meter	Slag naar keuze	65%	15	Keuze Pb		
	4X50 Meter	25 Meter techniekoefening naar eigen inzicht + 25 Meter het toepassen van die techniekoefening	65%	15			
	2X100 Meter	Borstcrawl armen toepassen van de techniek van de bovenstaande regel.	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Onderhouden aerobe uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2000	30
	30 Minuten	Aan één stuk door zwemmen. Ontspannen zwemmen met als doel ook de laatste minuten technisch goed te zwemmen. Gaan niet om de totale afgelegde afstand, maar om de kwaliteit	70%				
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

**TOTAAL DEZE TRAINING:**

**2800 45**

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)**