



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