



Week: Wedstrijdperiode First to t1 Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel: Verbeteren uithoudingsvermogen + wedstrijdsnelheid.

| WU | Doel: | Warming up + activeren ligging | Tempo | Rust | Materiaal | M | T |
|---------|--------------------------|--|-------|-----------|-----------|------|----|
| | 200 Meter 6X50 of 300 | Slag naar keuze 25 Meter benen met de armen voor (of met één arm voor) + 25 meter borstcrawl Kiezen om het in één keer te doen, of met korte rust tussendoor. | 65% | 15 | Sn, Z | 600 | 15 |
| Kern 1: | Doel: | Verbeteren insteek op de juiste plek + uitstrekken + rechte catch | Tempo | Rust | Materiaal | 1000 | 30 |
| | 10X100 Meter | 25 Meter techniekoefening + 75 Meter toepassen. Het doel is het verbeteren van de doorhaal, kies je eigen techniekoefening: *Skullen *Dubbele doorhaal *Hondjesslag | 65% | 15 | Keuze | | |
| Kern 2: | Doel: | Uithoudingsvermogen + race pace | Tempo | Rust | Materiaal | 2700 | 60 |
| | 5X100 Meter 400 Meter | IM / Halve IM: Bepaal je verwachten racepace voor je race en gebruik die hieronder ((OD: zelfde set, maar dan 200 meter ipv 400 meter.)) Doeltijd per 100: Racepace + 5 seconden. Starttijd: Racepace + 10 seconden Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen. | 80% | 5 | | | |
| | 5X100 Meter 400 Meter | Doeltijd per 100: Racepace. Starttijd: Racepace + 10 Seconden Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen. | 70% | 20 | | | |
| | 5X100 Meter 400 Meter | Doeltijd per 100: Racepace. Starttijd: Racepace + 10 Seconden Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen. | 85% | 10 | | | |
| | 5X100 Meter 400 Meter | Doeltijd per 100: Racepace. Starttijd: Racepace + 10 Seconden Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen. | 70% | 20 | | | |
| | 5X100 Meter 400 Meter | Doeltijd per 100: Racepace - 5 seconden. Starttijd: Racepace + 10 seconden. Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen. | 90% | 15 | | | |
| | 5X100 Meter 400 Meter | Doeltijd per 100: Racepace - 5 seconden. Starttijd: Racepace + 10 seconden. Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen. | 70% | 20 | | | |
| | 5X50 Meter 200 Meter | Sprint / OD Doeltijd per 50: Racepace + 3 seconden. Starttijd: Racepace + 10 seconden Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen. | 85% | 7 | | | |
| | 5X50 Meter 200 Meter | Doeltijd per 50: Racepace. Starttijd: Racepace + 10 Seconden Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen. | 70% | 20 | | | |
| | 5X50 Meter 200 Meter | Doeltijd per 50: Racepace. Starttijd: Racepace + 10 Seconden Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen. | 90% | 10 | | | |
| | 5X50 Meter 200 Meter | Doeltijd per 50: Racepace. Starttijd: Racepace + 10 Seconden Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen. | 70% | 20 | | | |
| | 5X50 Meter 200 Meter | Doeltijd per 50: Racepace - 3 seconden. Starttijd: Racepace + 10 seconden. Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen. | 95% | 13 | | | |
| | 5X50 Meter 200 Meter | Doeltijd per 50: Racepace - 3 seconden. Starttijd: Racepace + 10 seconden. Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen. | 70% | 20 | | | |
| CD | Uitzwemmen | | Tempo | Rust | Materiaal | 200 | 5 |
| | 200 meter | 100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze. | 65% | 15 | | | |

TOTAAL DEZE TRAINING: 4500 110

Z=Zoomers, S=Snorkel, Pb=Pull bouy, Pa=Paddles, Pl=Plank
Ook sneller leren zwemmen? Ga naar www.first-to-t1.nl