



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 |
|---------|----------------------|---|--------|------|-----------|------|----|
| | 5X100 Meter | 75 Meter borstcrawl + 25 meter geen borstcrawl (en vlinderslag mag) | 65% | 15 | | 500 | 15 |
| Kern 1: | Doel: | Onderhouden ademhaling | Tempo | Rust | Materiaal | 750 | 30 |
| | 6X25 Meter | Borstcrawl benen met één arm voor (met zoomers): focus op een strakke rotatie, rond de lengte-as! <i>Focus op het roteren als een kip aan een spit.</i> | 65% | 15 | Z | | |
| | 6X50 Meter | Met zoomers, focus op de strakke rotatie tijdens de ademhaling. | 65% | 15 | Z | | |
| | 6X50 Meter | Zonder zoomers, focus op de ademhaling en zorg dat die zo efficiënt mogelijk verloopt! | 70 | 15 | | | |
| Kern 2: | Doel: | Zwemmen op racepace + oefenen van de overgang naar lopen. | Tempo | Rust | Materiaal | 3000 | 60 |
| | IM + Halve IM | | | | | | |
| | 1500 Meter | | 70-85% | 60 | | | |
| | 1000 Meter | Borstcrawl, 70%. Laatste 100 meter versnellen naar racepace. Daarna uit het water klimmen en de rust dribbelen op de kant. Probeer zo snel mogelijk uit het water te zijn! | 70-85% | 60 | | | |
| | 500 Meter | | 70-85% | 60 | | | |
| | 250 Meter | | 70-85% | 60 | | | |
| | OD + Sprint: | | | | | | |
| | 4X500 Meter | Borstcrawl, 70%. Laatste 100 meter versnellen naar racepace. Daarna uit het water klimmen en de rust dribbelen op de kant. Probeer zo snel mogelijk uit het water te zijn! | a | 60 | | | |
| CD | Uitzwemmen | | Tempo | Rust | Materiaal | 200 | 5 |
| | 200 meter | Na 50 meter van slag wisselen | 65% | 15 | | | |

TOTAAL DEZE TRAINING:

4450 110

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

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