



Week:

Specifieke voorbereiding

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: B

Doel:

Verbeteren algemene techniek + verbeteren anaerobe capaciteit

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15		400	10
	4X75 Meter	25 Meter zo ver mogelijk onder water, 25 meter rugcrawl, 25 meter schoolslag.	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren borstcrawl: Versterken armslag + inslijpen techniek	Tempo	Rust	Materiaal	2600	40
	3X200 meter	Armen met paddles	70%	15	Pa		
	300 Meter	Borstcrawl hele slag	70%	20			
	6X100 Meter	Armen met paddles	70%	15	Pa		
	300 Meter	Borstcrawl hele slag	70%	20			
	10X50 Meter	Armen met paddles	70%	15	Pa		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren anaerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	1200	30
	10X (50 + 50)	50 Meter Hard + 50 meter heel rustig. De totale rusttijd is 2'30; dat is inclusief de 50 meter rustig Het tempo is zo hard mogelijk over de 10X	100%	2'30	geen		
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

4300 85

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

Ook de eerste in T1? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)