



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
	2X150 Meter	100 Meter slag naar keuze + 50 meter borstcrawl	65%	15			
	2X100 meter	100 Meter armen + 100 meter benen	65%	15	Pb, Pl		
	2X50 Meter	1X rugcrawl + 1X schoolslag	65%	15	Pb		
Kern 1:	Doel:	Onderhouden aerobe uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1500	30
	30X50 Meter	Eerste 10X, ontspannen zwemmen. 5 Seconden rust: gebruik de rust voor een techniekreset Tweede 10X: 10 seconden rust; probeer de tijden heel vlak te houden. Geen verval! Derde 10X, probeer het tempo iets te verhogen (niet gaan verzuren). Rust: 10 seconden	70	5			
			70	10			
			75%	10			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

**TOTAAL DEZE TRAINING:**

**2300 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)**