



Week: Specifieke voorbereiding First to t1 Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel: Verbeteren uithoudingsvermogen + wedstrijdsnelheid.

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	100 Meter 4X50 of 200	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% 65%	15 15	Sn, Z	300	10
Kern 1:	Doel:	Verbeteren insteek op de juiste plek + uitstrekken + rechte catch	Tempo	Rust	Materiaal	500	20
	5X100 Meter	25 Meter techniekoefening + 75 Meter toepassen. <b>Het doel is het verbeteren van de doorhaal, kies je eigen techniekoefening:</b> *Skullen *Dubbele doorhaal *Hondjesslag	65%	15	Keuze		
Kern 2:	Doel:	Uithoudingsvermogen + race pace	Tempo	Rust	Materiaal	2400	60
	5X100 Meter 400 Meter	<b>IM / Halve IM:</b> 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% 70%	5 20			
	5X100 Meter 300 Meter	Doeltijd per 100: Racepace. Starttijd: Racepace + 10 Seconden Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen.	85% 70%	10 <b>20</b>			
	5X100 Meter 200 Meter	Doeltijd per 100: Racepace - 5 seconden. Starttijd: Racepace + 10 seconden. Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen.	90% 70%	15 20			
	5X50 Meter 200 Meter	<b>Sprint / OD</b> Doeltijd per 50: Racepace + 3 seconden. Starttijd: Racepace + 10 seconden Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen.	85% 70%	7 20			
	5X50 Meter 200 Meter	Doeltijd per 50: Racepace. Starttijd: Racepace + 10 Seconden Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen.	90% 70%	10 <b>20</b>			
	5X50 Meter 200 Meter	Doeltijd per 50: Racepace - 3 seconden. Starttijd: Racepace + 10 seconden. Borstcrawl met zoomers en paddles. Ontspannen zwemmen.	95% 70%	13 20			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING: 3400 95

Z=Zoomers, S=Snorkel, Pb=Pull bouy, Pa=Paddles, Pl=Plank  
**Ook sneller leren zwemmen? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)**