



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
	200 Meter	100 Meter borstcrawl + 50 schoolslag + 50 rugcrawl	65%	15		400	20
	100 Meter	Borstcrawl armen	65%	15	Pb		
	100 Meter	Borstcrawl benen	65%	15	PI		
Kern 1:	Doel:	Onderhouden ademhaling	Tempo	Rust	Materiaal	500	20
	4X25 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		
	4X50 Meter	Met zoomers, focus op de strakke rotatie tijdens de ademhaling.	65%	15	Z		
	4X50 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	2500	60
	<b>IM + Halve IM</b>						
	1500 Meter	<b>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!</b>	70-85%	60			
	1000 Meter		70-85%	60			
	500 Meter		70-85%	60			
	<b>OD + Sprint:</b>						
	4X400 Meter	<b>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!</b>	a	60			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

3600 105

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

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