



Week: 44

Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel: Verbeteren ligging en uithoudingsvermogen

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						500	20
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	20			
	4X50 Meter	Heen rugcrawl benen (buik naar het plafond, terug borstcrawl)	65%	20			
	100 Meter	Borstcrawl	65%	20			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren horizontale ligging: hoofd, heupen en voeten hoog	Tempo	Rust	Materiaal	600	15
	6X50 Meter	25 Meter borstcrawl benen met twee armen voor + 25 meter borstcrawl <i>Focus: hoofd, heupen en voeten hoog</i>	65%	15	Sn, Z		
	6X50 Meter	25 Meter borstcrawl benen met één arm voor + 25 meter borstcrawl <i>Focus: hoofd, heupen en voeten hoog</i>	65%	15	Sn, Z		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	3000	60
	10X300 Meter	1-3: Eerste 25 meter borstcrawl benen met twee armen voor, de rest borstcrawl. Focus 300 meter lang op een mooie horizontale ligging. 4-6: Borstcrawl hele slag. 7-8: Borstcrawl met zoomers. 9-10: Borstcrawl met zoomers en paddles.  <b>Ga alleen verder met de kern als het nog lukt om je ligging goed te houden. Tijdens deze kern is de ligging belangrijker dan het afmaken van de kern. Zak je in en krijg je je ligging niet meer goed? Stop dan de training. Nu geldt: "Genoeg is genoeg, meer is niet per sé beter!"</b>	70%	20	Snorkel  Z Z, Pa		
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	200 meter	100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

4200 100

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)