



Week:

44 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A- 2

Doel:

Onderhouden uithoudingsvermogen + verbeteren hoge ligging

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	150 Meter	100 Meter borstcrawl + 50 Meter rugcrawl	65%	15		350	15
	4X50 Meter	25 Meter wrikken voor (zonder pullbouy, focus op je ligging); terug borstcrawl	65%	15	Snorkel		
Kern 1:	Doel:	Verbeteren ligging (hoofd, heupen en voeten aan het oppervlak)	Tempo	Rust	Materiaal	600	20
	4X25 Meter	Borstcrawl benen met zoomers. Tijdens het zwemmen hol/bol maken in de rug (overdrijven).	70%	15	Z, Sn		
	4X50 Meter	Heen rugcrawl benen met de armen boven het hoofd (duimen in elkaar), terug borstcrawl. Strek je tijdens de rugcrawl benen met je handen én het puntje van je hoofd uit naar de overkant!	70%	15	Z		
	6X50 Meter	Heen borstcrawl benen met twee armen voor (neem het gevoel van de rugcrawl benen met) terug BC	70%	15	Sn		
Kern 2:	Doel:	Onderhouden uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2000	40
	10X100 Meter	Borstcrawl. Zet voor jezelf een starttijd die goed haalbaar is op 70% en 10/15 seconden rust oplevert.	70%	10/15			
	20X50 Meter	Borstcrawl, zet voor jezelf een starttijd die goed haalbaar is op 70% en 10 seconden rust oplevert.	70%	10			
		Vorm is het doel, dus gebruik de rust om te reflecteren op je techniek!					
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

3150 80

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

Ook de eerste in T1? Ga naar www.first-to-t1.nl