



Week:

44 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: B

Doel:

Verbeteren aerobe capaciteit en onderhouden techniek van doorhaal

WU	Doel:		Tempo	Rust	Materiaal	M	T
		Warming up + activeren ligging				300	15
	100 Meter	Slag naar keuze	65%	15			
	2X100 Meter	Armen / Benen / Armen / Benen (benen met met plank, let op: heupen hoog)	65%	15	Pl, Pb		
<b>Kern 1:</b>	<b>Doel:</b>	Onderhouden techniek: focus op de ligging	Tempo	Rust	Materiaal	500	10
	10X50 Meter	Borstcrawl met zoomers en paddles. Let op hoge ligging (Hoofd, heupen en voeten blijven checken!)	70%	10/15	Z, Pa		
<b>Kern 2:</b>	<b>Doel:</b>	Onderhouden doorhaal	Tempo	Rust	Materiaal	1100	20
	4X25 Meter	Skullen met pullbouy, focus op een zo effectief mogelijke doorhaal.	65%	15	Pb, Sn		
	3X100 meter	Borstcrawl.	70%	15			
	4X25 Meter	Hondjesslag	65%	15	Sn, Z		
	6X100 Meter	Borstcrawl, focus op de catch (eerste stukje water pakken).	70%	15	Sn, Z		
<b>CD</b>	<b>Uitzwemmen</b>		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2000 50

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)