



Week:

45 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A- 2

Doel:

Onderhouden uithoudingsvermogen + verbeteren hoge ligging

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	4X75 Meter	50 Meter borstcrawl + 25 meter geen borstcrawl	65%	15	Pb	400	15
	100 Meter	Borstcrawl armen	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren ligging (hoofd, heupen en voeten aan het oppervlak)	Tempo	Rust	Materiaal	700	25
	4X50 Meter	Heen RC benen met beide armen voor, terug rugcrawl. Duw je buik omhoog en voel de rek in je buikspieren	70%	15	Z		
	4X50 Meter	25 Meter wrikken voor zonder pullbouy. Het gaat niet om het wrikken maar om je ligging. Voel hoe je je voeten omhoog kan houden met zo weinig mogelijk trappelen. Terug BC	70%	15	Sn		
	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
	4X200 Meter	Borstcrawl hele slag.	70%	15	Z		
	4X50 Meter	Borstcrawl met zoomers, eerste 15 meter op hoog tempo.	95/70%	20			
	4X200 Meter	Borstcrawl hele slag.	70%	15	Z		
	4X50 Meter	Borstcrawl met zoomers, eerste 15 meter op hoog tempo.	95/70%	20			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

3300 85

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

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