



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		300	15
Kern 1:	Doel:	Verbeteren ligging (hoofd, heupen en voeten aan het oppervlak)	Tempo	Rust	Materiaal	400	20
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		
2X50 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		
2X50 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	1400	40
4X150 Meter	Borstcrawl hele slag.		70%	15			
4X50 Meter	Borstcrawl met zoomers, eerste 15 meter op hoog tempo.		95/70%	20	Z		
4X100 Meter	Borstcrawl hele slag.		70%	15			
4X50 Meter	Borstcrawl met zoomers, eerste 15 meter op hoog tempo.		95/70%	20	Z		
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
200 meter	Na 50 meter van slag wisselen		65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2300 80

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

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