



Week:

45 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: B

Doel:

Verbeteren anaeroob vermogen en onderhouden techniek van doorhaal

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter 8X50 Meter	Slag naar keuze Even: BC; Oneven: Geen BC	65% 65%	15 15		600	20
Kern 1:	Doel:	Onderhouden techniek: ondhouden doorhaal	Tempo	Rust	Materiaal	600	20
	4X25 Meter 4X50 Meter 4X75 Meter	Dubbele doorhaal met paddles Borstcrawl armen met paddles, focus op de doorhaal. 25 Meter hondjesslag + 50 meter borstcrawl	65% 65% 65%	15 15 15	Pa Pa		
Kern 2:	Doel:	Onderhouden vermogen	Tempo	Rust	Materiaal	900	35
	3X50 Meter 300 Meter	MAXIMAAL; alles eruit. Ruim rust: 1'00 Rustig herstel zwemmen.	100% 70%	1'00 15			
	3X50 Meter 300 Meter	MAXIMAAL; alles eruit. Ruim rust: 1'00 Rustig herstel zwemmen.	65% 70%	15 15	Sn, Z Sn, Z		
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			
TOTAAL DEZE TRAINING:						2200	80

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

Ook sneller leren zwemmen? Ga naar www.first-to-t1.nl