



Week:

45 Techniek

First to 1

Online zwemcoaching

Schema: B

Doel:

Verbeteren anaeroob vermogen en onderhouden techniek van doorhaal

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

TOTAAL DEZE TRAINING:

1600 75

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

Ook sneller leren zwemmen? Ga naar www.first-to-1.nl