



Week: 45 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: C

Doel: Onderhouden van de snelheid.

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	100 Meter	Borstcrawl	65%	15		500	20
	4X50 Meter	Heen BC benen met twee armen voor; terug borstcrawl met fantastische ligging.	65%	15			
	4X50 Meter	Borstcrawl met tempowisselingen.	70-90%	20			
Kern 1:	Doel:	Onderhouden snelheid	Tempo	Rust	Materiaal	1150	30
	10X25 Meter	Halve baan MAXIMAAL (vergeet je techniek: RAMMEN); halve baan borstcrawl	100%	30			
	150 Meter	Borstcrawl, ontspannen zwemmen.	65%	15			
	4X25 Meter	Rustig beginnen en laatste 15 meter MAXIMAAL (vergeet je techniek: RAMMEN)	100%	30			
	150 Meter	Borstcrawl ontspannen zwemmen.	65%	15			
	10X50 Meter	Met zoomers en paddles, ontspannen zwemmen en lange slagen maken.	70%	15	Z, Pa		
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

1750 55

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

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