



Week: 47

Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel: Verbeteren ligging en uithoudingsvermogen

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						600	20
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15			
	2X100 Meter	25 Meter benen met beide armen voor + 75 Meter borstcrawl --> Focus op hoofd, heupen en voeten	65%	15	Sn, Z		
	100 Meter	Armen	65%	15			
	2X50 Meter	Heen borstcrawl benen met één arm voor, terug borstcrawl. Focus op die superhoge ligging!	65%	15	Sn, Z		
Kern 1:	Doel:	Verbeteren strakke ligging	Tempo	Rust	Materiaal	300	20
	4X10 Seconden	Verticaal borstcrawl benen, armen gekruisd op de borst; Check bij jezelf: ben je volledig verticaal!		20	Zoomers		
	100 Meter	Borstcrawl	65%	20			
	4X15 Seconden	Verticaal borstcrawl benen, armen gekruisd op de borst; Check bij jezelf: ben je volledig verticaal!		20	Zoomers		
	100 Meter	Borstcrawl	65%	20			
	4X25 Meter	Eerst 10 seconden verticaal watertrappelen, vervolgens de armen strekken naar de overkant het hoofd voorover in het water liggen en overgaan in borstcrawl benen met beide armen voor.	65%	20	Zoomers		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2600	45
	2X100 Meter	Borstcrawl hele slag	70%	10			
	2X200 Meter	Borstcrawl met zoomers.	70%	20			
	2X400 meter	1X Zonder materiaal en 1X met zoomers.	70%	20	Z		
	2X600 Meter	1X Zonder materiaal en 1X met zoomers en paddles.	70%	30	Z, Pa		
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

3700 90

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

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