



Week:

47 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A- 2

Doel:

Onderhouden uithoudingsvermogen + verbeteren hoge ligging

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	100 Meter	Slag naar keuze	65%	15		300	15
	4X50 Meter	In wisselslag volgorde: Vlinderslag - Rugcrawl - Schoolslag - Borstcrawl (VL mag vervangen door SNK)	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren ligging (hoofd, heupen en voeten aan het oppervlak)	Tempo	Rust	Materiaal	400	20
	4X10 Seconden	Zoomers: Verticaal borstcrawl benen, armen gekruisd op de borst; Check bij jezelf: ben je volledig verticaal!		20	Zoomers		
	4X25 Meter	Borstcrawl benen met beide armen achter, zorg dat je super strak in het water ligt.	65%	20			
	4X10 Seconden	Zonder zoomers. Verticaal borstcrawl benen, armen gekruisd op de borst; Check bij jezelf: ben je volledig verticaal!		20			
	4X25 Meter	Borstcrawl benen met beide armen achter, zorg dat je super strak in het water ligt.	65%	20			
	4X50 Meter	Borstcrawl, focus op strakke ligging	70%	20			
Kern 2:	Doel:	Onderhouden uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1600	40
	4 Rondes:	(aanpassen naar eigen mogelijkheden qua afstand en tijd)					
	2X100 Meter	Borstcrawl met snorkel, focus op ligging.	70%	10	Sn		
	200 Meter	Eerst focus op uitvoering én focus op vasthouden constant tempo.	70%	15			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2500 80

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

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