



Week: 47 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: C

Doel: Onderwater zwemmen + onderhouden uithoudingsvermogen

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	100 BC + 50 RC + 25 Schoolslag + 25 vlinderslag (voor de liefhebbers).	65%	10	S	400	15
	4X50 Meter	Contrastoefeningen (wijd naar smal insteken / vingers open zwemmen / dichtbij naar ver insteken). Zelf kiezen welke.	65%	10			
			65%	10			
Kern 1:	Doel:	Onder water zwemmen (denk om de veiligheid)	Tempo	Rust	Materiaal	400	20
		Onder water zwemmen doe je vanuit ontspanning. Let op je ademhaling en zwem ontspannen.					
	4X25 Meter	Onder water zo ver je kan, zonder een grens over te gaan! Zorg dat je boven komt.	65%	15			
	100 Meter	Ontspannen zwemmen.	65%	15			
	4X25 Meter	Onder water zo ver je kan, zonder een grens over te gaan! Zorg dat je boven komt.	65%	15			
	100 Meter	Ontspannen zwemmen.	65%	15			
Kern 2:	Doel:	Onderhouden snelheid	Tempo	Rust	Materiaal	1000	20
	2X250 Meter	Borstcrawl hele slag. Zorg dat je niet steeds langzamer gaat zwemmen, maar tempo en techniek vast houdt!	70%	20			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

1900 60

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

Wees ook de eerste in T1: Ga naar www.first-to-t1.nl