



Week: 48

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
	4X100 Meter	1+2: 75 Meter BC + 25 Meter rugcrawl of schoolslag 3+4: 25 Meter borstcrawl benen met twee armen voor + 75 meter borstcrawl	65%	15		400	15
Kern 1:	Doel:	Verbeteren strakke ligging	Tempo	Rust	Materiaal	200	15
	4X15 Seconden 50 Meter	Verticaal borstcrawl benen, armen gekruisd op de borst; Check bij jezelf: ben je volledig verticaal! Borstcrawl	65%	20	Zoomers		
	4X15 Seconden 50 Meter	Verticaal borstcrawl benen, armen gekruisd op de borst; Check bij jezelf: ben je volledig verticaal! Borstcrawl	65%	20	Zoomers		
	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	1650	30
	500 Meter 6X50 Meter	Borstcrawl Borstcrawl, zoomers en snorkel: Focus op strakke, hoge ligging in het water	70%	30			
	250 Meter 2X100 Meter	Borstcrawl Borstcrawl armen (eventueel met paddles)	70%	30	Z, Sn		
	200 Meter 2X100 Meter	Borstcrawl Borstcrawl	70%	15	Pb, Pa		
	200 Meter 2X100 Meter	Borstcrawl Borstcrawl	70%	30	Z		
	200 Meter 2X100 Meter	Borstcrawl Borstcrawl	70%	20	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:

2450 65

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

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