



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  |
|----------------|----------------------------|--|-------|------|-----------|------|----|
|                | 4X150 Meter                | 1+2: 100 Meter BC + 50 Meter rugcrawl of schoolslag<br>3+4: 50 Meter borstcrawl benen met twee armen voor + 100 meter borstcrawl   | 65%   | 15   |           | 600  | 20 |
| <b>Kern 1:</b> | <b>Doel:</b>               | Verbeteren strakke ligging   | Tempo | Rust | Materiaal | 300  | 20 |
|                | 4X15 Seconden<br>100 Meter | Verticaal borstcrawl benen, armen gekruisd op de borst; Check bij jezelf: ben je volledig verticaal!<br>Borstcrawl   | 65%   | 20   | Zoomers   |      |    |
|                | 4X15 Seconden<br>100 Meter | Verticaal borstcrawl benen, armen gekruisd op de borst; Check bij jezelf: ben je volledig verticaal!<br>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   |      |    |
| <b>Kern 2:</b> | <b>Doel:</b>               | Verbeteren uithoudingsvermogen   | Tempo | Rust | Materiaal | 2700 | 45 |
|                | 500 Meter<br>8X50 Meter    | Borstcrawl<br>Borstcrawl, zoomers en snorkel: Focus op strakke, hoge ligging in het water  | 70%   | 30   |           |      |    |
|                | 500 Meter<br>4X100 Meter   | Borstcrawl<br>Borstcrawl armen (eventueel met paddles)   | 70%   | 30   | Z, Sn     |      |    |
|                | 500 Meter<br>2X200 Meter   | Borstcrawl<br>Borstcrawl   | 70%   | 15   | Pb, Pa    |      |    |
|                | 500 Meter<br>2X200 Meter   | Borstcrawl<br>Borstcrawl   | 70%   | 30   | Z         |      |    |
|                | 500 Meter<br>2X200 Meter   | Borstcrawl<br>Borstcrawl   | 70%   | 20   | Z, Pa     |      |    |
| <b>CD</b>      | <b>Uitzwemmen</b>          |  | Tempo | Rust | Materiaal | 200  | 5  |
|                | 200 meter                  | 100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.   | 65%   | 15   |           |      |    |

TOTAAL DEZE TRAINING:

3800 90

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

Ook sneller leren zwemmen? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)