



Week:

48 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	10
	4X50 Meter	2X Rugcrawl (let op ligging) / 2X Schoolslag	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren ligging (hoofd, heupen en voeten aan het oppervlak)	Tempo	Rust	Materiaal	300	10
	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			
	4X50 Meter	Borstcrawl, focus op strakke ligging	70%	20			
Kern 2:	Doel:	Onderhouden uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1500	35
	15X100 Meter	Borstcrawl. Rust na elke keer: 10 seconden, rust na 10X 30 seconden.	70%	10			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2300 60

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

Ook de eerste in T1? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)