



Week:

48 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: B

Doel:

Verbeteren anaeroob vermogen en onderhouden techniek van doorhaal

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	3X100 Meter	Slag naar keuze	65%	20	Geen	300	10
Kern 1:	Doel:	Onderhouden techniek	Tempo	Rust	Materiaal	500	20
	2X250 meter	Met zoomers, paddles en snorkel. Mooie lange en soepele slag maken. Tempo is rustig, techniek is zo goed mogelijk!	70%	15	Z, Pa, Sn		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren vermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1650	45
	3 Rondes						
	3X 50 meter	MAXIMAAL; alles eruit. Ruim rust: 1'00	65%	15			
	8X50 Meter	Soepele en ontspannen slagen maken.	70%	15			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2550 80

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

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