



Week: 48 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: C

Doel: Onderwater zwemmen + onderhouden uithoudingsvermogen

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	2X100 Meter	Slag naar keuze	65%	10	S	400	15
	4X50 Meter	Contrast oefeningen (wijd naar smal insteken / vingers open zwemmen / dichtbij naar ver insteken). Zelf kiezen welke.	65%	10			
			65%	10			
Kern 1:	Doel:	Onderhouden uithoudingsvermogen en sprint vermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1800	40
	4X25 Meter	Eerste 15 meter MAX (alles eruit), 10 meter rustig doorzwemmen. Relatief lang rust.	100%	30-45			
	500 Meter	Borstcrawl, ontspannen zwemmen. Technisch goed blijven!	70%	1'00			
	4X25 Meter	Eerste 15 meter MAX (alles eruit), 10 meter rustig doorzwemmen. Relatief lang rust.	100%	30-45			
	500 Meter	Borstcrawl, ontspannen zwemmen. Technisch goed blijven!	70%	1'00			
	2X250 Meter	Borstcrawl, ontspannen zwemmen. Technisch goed blijven!	70%	30			
	4X25 Meter	Helemaal maximaal, alles eruit!	100%	45			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 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

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