



Week: 49

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
						400	20
	200 Meter	Naar keuze van slag wisselen	65%	15			
	4X25 Meter	Zo ver mogelijk onder water zwemmen (Veiligheid voorop, wel weer boven komen!)	65%	15			
	100 Meter	Borstcrawl	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren strakke ligging	Tempo	Rust	Materiaal	300	20
	4X15 Seconden	Verticaal borstcrawl benen, armen gekruisd op de borst; Check bij jezelf: ben je volledig verticaal!	65%	20	Zoomers		
	4X25 Meter	Borstcrawl met één arm voor (liefst met zoomers): focus op super strakke ligging!	65%	20	Zoomers		
	4X15 Seconden	Verticaal borstcrawl benen, armen gekruisd op de borst; Check bij jezelf: ben je volledig verticaal!	65%	20			
	4X25 Meter	Borstcrawl met één arm voor (zonder zoomers): focus op super strakke ligging!	65%	20			
	4X25 Meter	Eerst 10 seconden verticaal watertrappelen, vervolgens de armen strekken naar de overkant het hoofd voorover in het water liggen en overgaan in <b>hele slag borstcrawl naar de overkant</b> .	65%	20	Zoomers		
			65%	20			
Kern 2:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2900	50
	750 Meter	Als 3X 200 Meter borstcrawl + 50 meter rugcrawl. Focus tijdens de rugcrawl op de strakke ligging.	70%	30			
	50 Meter	25 Meter rustig zwemmen + 25 meter MAX	70-100%	30			
	600 Meter	Als 3X 175 Meter borstcrawl + 25 meter wrikken voor. Focus tijdens het wrikken op de ligging.	70%	30			
	50 Meter	25 Meter rustig zwemmen + 25 meter MAX	70-100%	30			
	750 Meter	Als 3X 200 Meter borstcrawl + 50 meter rugcrawl. Focus tijdens de rugcrawl op de strakke ligging.	70%	30			
	50 Meter	25 Meter rustig zwemmen + 25 meter MAX	70-100%	30			
	600 Meter	Als 3X 175 Meter borstcrawl + 25 meter wrikken voor. Focus tijdens het wrikken op de ligging.	70%	30			
	50 Meter	25 Meter rustig zwemmen + 25 meter MAX	70-100%	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

3800 95

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)