



Week:

49 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A- 2

Doel:

Onderhouden uithoudingsvermogen + verbeteren hoge ligging

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	3X100 Meter	1X Slag naar keuze 2X 50 Schoolslag of rugcrawl + 50 meter borstcrawl	65%	15		300	15
Kern 1:	Doel:	Onderhouden horizontale ligging (hoofd, heupen en voeten)!	Tempo	Rust	Materiaal	400	15
	4X100 Meter	Met zoomers: 25 Meter BCB met één arm voor (links) + 25 meter borstcrawl + 25 meter BCB met één arm voor (rechts) + 25 meter BC	65%	15	Sn, Z		
Kern 2:	Doel:	Onderhouden uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1600	55
	8X200 Meter	3X Laatste 50 meter tempo iets omhoog (niet verzuren, wel harder) 3X Borstcrawl armen (met paddles), elke 200 beginnen met 15 meter hondjesslag of dubbele doorhaal 2X Borstcrawl: 100 meter zone 1; 100 meter zone 2/3. Niet verzuren, maar wel duidelijk harder	70-80%	15			
			70%	15			
			70-85%	15			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2500 90

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

Ook de eerste in T1? Ga naar www.first-to-t1.nl