



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
	5X100 Meter	2X Slag naar keuze 3X 50 Schoolslag of rugcrawl + 50 meter borstcrawl	65%	15		500	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	3000	55
	15X200 Meter	5X Laatste 50 meter tempo iets omhoog (niet verzuren, wel harder) 5X Borstcrawl armen (met paddles), elke 200 beginnen met 15 meter hondjesslag of dubbele doorhaal 5X 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:

4100 90

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

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