



Week:

49 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 |
|         | 4X50 Meter      | 15 Meter hondjesslag + 60 meter borstcrawl. Met paddles en snorkel.  | 70%    | 20   | Sn, Pa    |     |    |
|         | 4X50 Meter      | 15 Meter dubbele doorhaal + 35 meter borstcrawl. Met paddles   | 70%    | 15   | Pa        |     |    |
|         | 4X25 Meter      | Steiggerun. Focus op de doorhaal (+ voorbereiding op kern 2)   | 70-95% | 20   |           |     |    |
| Kern 2: | Doel:           | Verbeteren vermogen  | Tempo  | Rust | Materiaal | 900 | 30 |
|         | <b>2 Rondes</b> |  |        |      |           |     |    |
|         | 10X25 meter     | MAXIMAAL; alles eruit. Rust gelijk aan de duur van de baan. Dus bij een baan van 20 seconden heb je 20 seconden rust | 100%   |      |           |     |    |
|         | 200 Meter       | Ontspannen herstel zwemmen.  | 65%    |      |           |     |    |
| CD      | Uitzwemmen      |  | Tempo  | Rust | Materiaal | 100 | 5  |
|         | 100 meter       | Na 50 meter van slag wisselen  | 65%    | 15   |           |     |    |

TOTAAL DEZE TRAINING:

1800 65

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)