



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	600	25
	4X75 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
	2 Rondes						
	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:

1900 70

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

Ook sneller leren zwemmen? Ga naar www.first-to-t1.nl