



Week: 49 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: C

Doel: Onderwater zwemmen + onderhouden uithoudingsvermogen

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15		400	15
	4X50 Meter	Armen; eerste 15 meter scullen	65%	15	Pb		
Kern 1:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen en techniek	Tempo	Rust	Materiaal	1500	25
	5X100 Meter	Borstcrawl armen met paddles. Ontspannen zwemmen. Mooie lange slagen maken	70%	20	Pa, Pb		
	5X100 Meter	Borstcrawl met zoomers. Ontspannen zwemmen. Ligging elke meter op orde houden.	70%	20	Z, Sn		
	5X100 Meter	Borstcrawl met zoomers en paddles. Hele lange ontspannen slagen maken.	65%	20	Pa, Z		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren snelheid	Tempo	Rust	Materiaal	150	5
	6X25 Meter	Borstcrawl, 15 meter MAX; de rest van de baan rustig verder zwemmen	MAX	45			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2150 50

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

Wees ook de eerste in T1: Ga naar www.first-to-t1.nl