



Week: 50

Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel: Verbeteren ligging en uithoudingsvermogen

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15		400	10
	4X50 Meter	Heen benen met één of twee armen voor, terug borstcrawl (Hoofd, heupen en voeten).	65%	15	Z, Sn		
Kern 1:	Doel:	Verbeteren rechte ligging, door rechter in te steken.	Tempo	Rust	Materiaal	600	20
	4X25 Meter	Borstcrawl hele slag, met snorkel. Kijk naar voren. Kijk naar je handen terwijl je varieert in hoe breed je insteekt. Probeer over een zwarte lijn te zwemmen, zodat je kan zien of je hand over de lijn gaat. (De hand mag <u>niet</u> over de lijn)	70%	15	Snorkel		
	6X50 Meter	Heen: borstcrawl met één arm zwemmen. De andere arm blijft voor. Enige punt van aandacht is de plek van het insteken. Terug hele slag borstcrawl. Wissel per keer de arm af.	70%	15	Sn, Z		
	4X50 Meter	Heen borstcrawl benen met één arm voor, terug borstcrawl. Kijk af en toe naar je arm voor→ Is dit de juiste plek? Of moet hij breder?	70%	15	Sn, Z		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2650	50
	4X100 Meter	Zoomers, paddles en snorkel. Lange, soepele slagen maken.	70%	15	Sn, pa, Z		
	600 Meter	Borstcrawl hele slag.	70%	45			
	6X50 Meter	Zoomers, paddles en snorkel. Lange, soepele slagen maken.	70%	15	Sn, pa, Z		
	600 Meter	Borstcrawl hele slag.	70%	45			
	6X25 Meter	Borstcrawl, op souplesse lange slagen maken.	70%	15	Sn, pa, Z		
	600 Meter	Borstcrawl hele slag.	70%	45			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

3850 85

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

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