

**Week:**

50 Techniek

**First to t1****Online zwemcoaching****Schema:** A- 2**Doel:**

Onderhouden uithoudingsvermogen + verbeteren hoge ligging

<b>WU</b>	<b>Doel:</b>	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	<b>M</b>	<b>T</b>
	10 Minuten	Zelf kiezen. Materialen mag.	65%	15	Keuze	400	10
<b>Kern 1:</b>	<b>Doel:</b>	Verbeteren rechte ligging, door rechter in te steken.	Tempo	Rust	Materiaal	600	15
	6X100 Meter	Met zoomers: 25 Meter BCB met één arm voor + 25 meter BC + 25 meter BC met één arm + 25 meter BC Focus bij de benen met één arm op de positie van de arm, pas dit daarna toe bij de rest.			Sn, Z		
<b>Kern 2:</b>	<b>Doel:</b>	Onderhouden uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2700	55
	3 Rondes:	200-175-150-125-100-75-50-25 Meter Ronde 1: Met zoomers Ronde 2: Armen (eventueel met paddles) Ronde 3: Zonder materiaal  10 seconden rust in de ronde, 30 seconden na een ronde	70%	10	Zoomers (Pa) Geen		
<b>CD</b>	<b>Uitzwemmen</b>		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

**TOTAAL DEZE TRAINING:****3900 85**

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

**Ook de eerste in T1? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)**