



Week:

50 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A-2

Doel:

Onderhouden uithoudingsvermogen + verbeteren hoge ligging

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	10 Minuten	Zelf kiezen. Materialen mag.	65%	15	Keuze	400	10
Kern 1:	Doel:	Verbeteren rechte ligging, door rechter in te steken.	Tempo	Rust	Materiaal	400	15
	8X50 Meter	4X: 25 Meter BCB met één arm voor + 25 meter BC 4X: 25 meter BC met één arm + 25 meter BC <i>Focus volledig op de plek van de insteek!</i>			Sn, Z		
Kern 2:	Doel:	Onderhouden uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1800	45
	3 Rondes:	175-150-125-75-50-25 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		
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2800 75

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)