



Week: 50 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	400	15
	8X50 Meter	25 Meter borstcrawl benen met twee armen voor + 25 meter borstcrawl <i>Focus: hoofd, heupen en voeten hoog</i>	70%	20	Sn, Zo		
Kern 2:	Doel:	Korte intervallen voor uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1800	40
	12X25 Meter	90% met een mooi tempo en ritme: rust maximaal 5 seconden	90%	5			
	6X50 Meter	Gelijk na de 12e door in 50 meters met 10 seconden rust.	70%	10			
	12X25 Meter	90% met een mooi tempo en ritme: rust maximaal 5 seconden	90%	5			
	3X100 Meter	Gelijk na de 12e door in 100 meters met 10 seconden rust.	70%	10			
	12X25 Meter	90% met een mooi tempo en ritme: rust maximaal 5 seconden	90%	5			
	2X150 Meter	Gelijk na de 12e door in 150 meters met 10 seconden rust.	70%	10			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2600 70

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

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