



Week: 50 Techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: C

Doel: Verbeteren uithoudingsvermogen

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15	Keuze	400	15
	4X50 Meter	Heen een techniekoefening naar keuze, terug hele slag borstcrawl.	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1500	40
	5X300 Meter	Borstcrawl. Meet de tijd van de eerste keer, maak vervolgens de starttijd voor de overige 4 die tijd + 40 seconden. Dus als je de eerste keer 6'00 deed over de 400 meter, maak de starttijd dan 6'40.	70%	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2000 60

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

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