

**Week:**

3 Back at work

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

Doel:

Verbeteren uithoudingsvermogen + verbeteren rechte ligging

<b>WU</b>	<b>Doel:</b>	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	<b>M</b>	<b>T</b>
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15		400	15
	4X25 Meter	Borstcrawl benen met één arm voor	65%	15			
	100 Meter	Borstcrawl hele slag.	65%	15			
<b>Kern 1:</b>	<b>Doel:</b>	Verbeteren rechte ligging	Tempo	Rust	Materiaal	600	20
	10X50 Meter	Met zoomers en snorkel. Heen één arm, terug met beide armen. Focus op de insteek en uitstrekken.	65%	20	Z, Sn		
<b>Kern 2:</b>	<b>Doel:</b>	Verbeteren uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2400	50
	3X800 Meter	Borstcrawl 1: Hele slag met zoomers, ontspannen zwemmen. Focus op horizontale ligging. 2: Hele slag 3: Hele slag met een licht negatieve split. Zorg in ieder geval dat de tijd van de eerste 400 gelijk is aan de tweede.	70%	45-60			
<b>CD</b>	<b>Uitzwemmen</b>		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

**TOTAAL DEZE TRAINING:****3600 90**

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)**