



Week: 3 Back at work

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: C

Doel: Onderwater zwemmen + onderhouden uithoudingsvermogen

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						500	15
	100 Meter	Slag naar keuze	65%	15			
	4X25 Meter	Contrastoefeningen	65%	15			
	100 Meter	Slag naar keuze	65%	15			
	4X25 Meter	Onder water	65%	15			
	100 Meter	Slag naar keuze	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen en techniek	Tempo	Rust	Materiaal	1600	25
	Vier keer	onderstaande setje. Stel elke keer een techniekdoel en probeer die bij het sprinten toe te passen.					
	4X50 Meter	Heen techniek oefening, terug toepassen	65%	15	Keuze		
	2X100 Meter	Hele slag toepassen.	70%	15			
	4X25 Meter	Met daarin minstens 15 meter MAX. (Hoeft niet langer, mag wel)	100%	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2200 45

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

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