



Week: 3

Back at work

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel: Insteken en uitstrekken + voorbereiden MAMBO kern

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						200	10
	100 Meter	Naar keuze van slag wisselen	65%	15			
	4X25 Meter	Zo ver mogelijk onder water zwemmen (Veiligheid voorop, wel weer boven komen!)	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren rechte ligging	Tempo	Rust	Materiaal	500	20
	4X25 meter	Met snorkel en zoomers. Zwemmen met één arm. Kijk recht naar voren en focus op de insteek en uitstrekken. Zorg dat deze binnen de <u>armkanalen</u> blijven!	65%	20	Z, Sn		
	4X50 Meter	Heen extra breed insteken. Kijk af en toe hoe breed je zit, zorg dat het te breed is. Turug hele slag borstcrawl.	65%	20	Z, Sn		
	4X50 Meter	Met zoomers en snorkel. Hele slag. Focus op dezelfde punten als hierboven. Heen kijken naar je handen terug kijken naar de bodem	65%	20	Z, Sn		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen + toewerken richting de Mambo set	Tempo	Rust	Materiaal	1500	50
	10X150 Meter	Borstcrawl. <i>Doel van de kern is om te werken aan het uithoudingsvermogen halve IM / OD tempo. De stukken 85% zijn stevig doorzwemmen maar niet verzuren.</i> 1-2: 100 op 70% en 100 op 85% 3: 85% 4: 70% 5-6: 100 op 70% en 100 op 85% 7: 85% 8: 70% 9-10: 85%	70/85	20			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2400 85

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

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