



Week:

3 Back at work

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A- 2

Doel:

Verbeteren uithoudingsvermogen + verbeteren rechte ligging

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	100 Meter	Slag naar keuze	65%	15		300	15
	4X25 Meter	Borstcrawl benen met één arm voor	65%	15			
	100 Meter	Borstcrawl hele slag.	65%	15			
Kern 1:	Doel:	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		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1800	50
	3X600 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			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2900 90

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

Ook de eerste in T1? Ga naar www.first-to-t1.nl