



Week:

3 Back at work

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: B

Doel:

Ligging onderhouden + anaerobe capaciteit

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging (luiheid van het pak wegwerken)	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Slag naar keuze	70%	15	Sn	400	15
	4X50 Meter	Heen benen met twee armen voor, terug borstcrawl	70%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren horizontale ligging	Tempo	Rust	Materiaal	400	15
	8X50 Meter	Even keren: 25 Meter rugcrawl benen + 25 meter Borstcrawl. Oneven keren: 25 meter Borstcrawl benen met twee armen voor + 25 Meter Borstcrawl benen met 1 arm voor	70%	20	Sn, Z		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren anaerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	1200	35
	12X100 Meter	50 Meter HARD + 50 meter herstel. Daarna 1'00 rust.	100/60	1'00			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2100 70

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

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