



Week: 10

Techniek - Techniek / Basis

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel: Verbeteren horizontale en rechte ligging ademhaling + Verbeteren uithoudingsvermogen

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						700	20
400 Meter		Elke 100 meter voor in ieder geval 1 baan van slag wisselen.	65%	20			
4X75 Meter		25 Meter wrikken voor + 50 Meter Borstcrawl. Eventueel met pullbouy	65%	20			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren horizontale en rechte ligging ademhaling	Tempo	Rust	Materiaal	650	25
6X50 Meter		25 Meter Borstcrawl benen met één arm voor + 25 meter Borstcrawl benen <i>Zonder snorkel, focus tijdens het ademhaling op de horizontale en rechte ligging.</i>	70%	15	Z		
100 meter		Borstcrawl met zoomers	70%	15	Z		
6X25 Meter		Borstcrawl benen met één arm voor. Je voert de oefening uit, zo ver het goed lukt! Dus het kan ook 15 meter + 10 meter hele slag zijn.	70%	15	Geen		
100 meter		Borstcrawl	70%	15	Geen		
Kern 2:	Doel:	MAMBO kern: verbeteren van specifiek uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2750	50
5 Rondes		Elke ronde bestaat uit: 100 + (100/200/300/400) + 100 + 50 De eerste ronde is de tweede afstand 100 meter, de tweede ronde 200 meter, de derde ronde 300 , de vierde ronde 400 meter en de vijfde ronde 500 meter. Rust in een ronde: 20 seconden, na een ronde: 1'00					
		100 Meter Rustig	70%	20			
		100 / 200 / 300 / 400 / 500 Meter op halve IM tempo: 80/85%	85%	20			
		100 Meter Rustig	70%	20			
		50 Meter HARD	95%	60			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
200 Meter		Uitzwemmen					

TOTAAL DEZE TRAINING:

4300 100

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

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