



Week:

10 Techniek - Techniek / Basis

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A-2

Doel:

Verbeteren aerobe capaciteit + verbeteren doorhaal

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Borstcrawl	70%	20		400	15
	4X50 Meter	10 seconden verticaal watertrappelen, 15 meter benen met beide armen voor + 35 meter borstcrawl.	70%	20			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren horizontale en rechte ligging ademhaling	Tempo	Rust	Materiaal	800	30
	4X25 Meter	Borstcrawl benen met één arm voor → Doel is om horizontaal en recht te ademen.	65%	20	Zoomers		
	6X50 Meter	Borstcrawl met zoomers. Doel is om horizontaal en recht te ademen. Tempo is NIET belangrijk, alleen uitvoering!	65%	20	Zoomers		
	4X25 Meter	Borstcrawl benen met één arm voor → Doel is om horizontaal en recht te ademen.	65%	20	Geen		
	6X50 Meter	Borstcrawl met zoomers. Doel is om horizontaal en recht te ademen. Tempo is NIET belangrijk, alleen uitvoering!	65%	20	Geen		
Kern 2:	Doel:	Aerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	3000	60
	2000 Meter	Borstcrawl hele slag, ontspannen zwemmen en techniek vooral in deel 2 goed houden.	70%	20			
	1000 Meter	Borstcrawl hele slag, ontspannen zwemmen en techniek vooral in deel 2 goed houden.	70%	20			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

4400 110

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

Ook de eerste in T1? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)