



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
100 Meter 4X50 Meter	Borstcrawl 10 seconden verticaal watertrappen, 15 meter benen met beide armen voor + 35 meter borstcrawl.		70% 70%	20 20		300	10
Kern 1:	Doel:	Verbeteren horizontale en rechte ligging ademhaling	Tempo	Rust	Materiaal	500	30
4X25 Meter 3X50 Meter	Borstcrawl benen met één arm voor → Doel is om horizontaal en recht te ademen. Borstcrawl met zoomers. Doel is om horizontaal en recht te ademen. Tempo is NIET belangrijk, alleen uitvoering!		65% 65%	20 20	Zoomers Zoomers		
4X25 Meter 3X50 Meter	Borstcrawl benen met één arm voor → Doel is om horizontaal en recht te ademen. Borstcrawl met zoomers. Doel is om horizontaal en recht te ademen. Tempo is NIET belangrijk, alleen uitvoering!		65% 65%	20 20	Geen Geen		
Kern 2:	Doel:	Aerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	2000	50
1500 Meter	Borstcrawl hele slag, ontspannen zwemmen en techniek vooral in deel 2 goed houden.		70%	20			
500Meter	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:

3000 95

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)