



Week: 10 Techniek - Techniek / Basis 0 First to t1 Online zwemcoaching

Schema: B

Doel: Verbeteren anaerobe capaciteit

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						500	10
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15			
	4X25 Meter	Onder water, ontspannen zwemmen. Wel zorgen dat je weer levend boven komt!	65%	15			
	200 Meter	100 Meter geen Borstcrawl + 100 meter keuze	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren aerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	1500	25
	15X100 Meter	25 Meter techniekoefening + 75 Meter toepassen 5X: Borstcrawl benen met beide armen voor → focus op ligging. 5X: Dubbele doorhaal: focus op de juiste catch. 5X: sharkfinn drill → focus op straks liggen en strak roteren.	70%	20	Keuze!		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren aneroob capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	1200	30
	3X4X100 Meter	Eerste anderhalve baan MAX, de rest op 70% doorzwemmen. Na 4X: 3 minuten rust! Dit mag totale rust of rustig herstel zwemmen.	100-70	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

3300 70