



Week:

10 Techniek - Techniek / Basis

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: C

Doel:

Onderhouden algemene techniek (volledige opbouw)

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	5X100 Meter	2X Borstcrawl, 2X Rugcrawl of Schoolslag en 1X wisselslag (Vlinderslag - Rugcrawl - Schoolslag - Borstcrawl)	70%	15	Keuze	500	10
Kern 1:	Doel:	Onderhouden aerobe capaciteit en techniek	Tempo	Rust	Materiaal	2000	40
	500 Meter	Zoomers, snorkel en paddles. Ontspannen lange slagen maken	70%	15	Z, Sn, Pa		
	5X100 Meter	Snorkel en paddles, focus op een krachtige maar wel ontspannen doorhaal.	70%	15	Sn, Pa		
	500 Meter	Zoomers en paddles. Ontspannen lange slagen maken	70%	15	Z, Pa		
	10X50 Meter	Geen materiaal, krachtige en ontspannen doorhaal.	70%	15			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Om de 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2700 55

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

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