



Week: 11

Techniek (ademhaling) - 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
						600	20
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	20			
	4X100 Meter	25 Meter dubbele doorhaal of hondjeslag + 75 Meter borstcrawl	65%	20	(Pb)		
Kern 1:	Doel:	Verbeteren horizontale en rechte ligging ademhaling door vlak te ademen	Tempo	Rust	Materiaal	650	25
		<b>Focus op zo weinig mogelijk roteren: kijk vlak over het water, niet naar het plafond!</b>					
	6X25 Meter	Borstcrawl benen met één arm voor zonder zoomers. Je voert de oefening uit, zo ver het goed lukt! Dus het kan ook 15 meter + 10 meter hele slag zijn.	70%	15	Z		
	100 meter	Borstcrawl	70%	15	Z		
	6X50 Meter	25 Meter Borstcrawl benen met één arm voor + 25 meter Borstcrawl hele slag <i>Zonder snorkel, focus tijdens het ademhaling op de horizontale en rechte ligging.</i>	70%	15	Geen		
	100 meter	Borstcrawl met zoomers	70%	15	Geen		
Kern 2:	Doel:	Verbeteren aerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	3000	50
	6X500 Meter	Borswtcrawl 1+3+5: 70%, ontspannen zwemmen. Probeer elke 100 meter even vlak te zwemmen <i>Doel is om niet echt buiten adem te zijn na 500 meter. Echt zone 1!</i>	70%	45			
		2+4+6: 80%, hoog zonde 2 (lage drie). Je zou dus prima na een 500 meter nog een 100 op dit tempo moeten kunnen doen. Niet verzuren!	80%	45			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 Meter	Uitzwemmen					

TOTAAL DEZE TRAINING:

4450 100

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

Ook sneller leren zwemmen? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)