



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
	100 Meter	Slag naar keuze	65%	20		300	10
	2X100 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	500	20
		Focus op zo weinig mogelijk roteren: kijk vlak over het water, niet naar het plafond!					
	4X25 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		
	4X50 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	2400	50
	6X400 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> 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!	70%	45			
			80%	45			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 Meter	Uitzwemmen					

TOTAAL DEZE TRAINING:

3400 85

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

Ook sneller leren zwemmen? Ga naar www.first-to-t1.nl