



Week: 11 Techniek (ademhaling) - Techniek / Basis

First to t1 Online zwemcoaching

Schema: B

Doel: Verbeteren anaerobe capaciteit

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						800	20
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15			
	5X100 Meter	1/3/5: Borstcrawl + 2/4: Geen borstcrawl	65%	15			
	4X25 Meter	Steigerrun tot 95% (max op techniek)	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren anaerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	2800	50
	4 Rondes	12X25 Meter Hard + 4X100 Meter ontspannen zwemmen Rust: 20 seconden tussen alles	70/95	20			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

3700 75