



Week: 11 Techniek (ademhaling) - Techniek / Basis First to t1 Online zwemcoaching

Schema: C

Doel: Verbeteren soepele lange slagen

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	3X100 Meter 6X50 Meter	1X Borstcrawl, 1X Rugcrawl en 1X wisselslag (Vlinderslag - Rugcrawl - Schoolslag - Borstcrawl) Slag naar keuze, beginnen met in ieder geval 4 slagen vlinderslag.	70%	15	Keuze	600	15
Kern 1:	Doel:	Onderhouden aerobe capaciteit en techniek	Tempo	Rust	Materiaal	1950	40
	10X50 Meter	Borstcrawl met alle materialen, maak lange soepele slagen.	70%	15	Z, Sn, Pa		
	3X200 Meter	Borstcrawl met snorkel en paddles → Focus op waterpakken met de hele onderarm, niet allen paddle!	70%	15	Sn, Pa		
	10X25 Meter	lets harder dan normaal, maak extra krachtige lange slagen.	70%	15	Z, Pa		
	3X200 Meter	Borstcrawl	70%	15			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Om de 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2750 60

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

Wees ook de eerste in T1: Ga naar www.first-to-t1.nl