



<b>Week:</b>	12	Techniek (ademhaling) - Techniek / Basis	<b>First to t1</b>	<b>Online zwemcoaching</b>
--------------	----	--	--------------------	----------------------------

**Schema:** A - 1

**Doel:** Verbeteren horizontale en rechte ligging ademhaling + Verbeteren uithoudingsvermogen

<b>WU</b>	<b>Doel:</b>	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	<b>M</b>	<b>T</b>
						600	20
	4X100 Meter	Slag naar keuze, laatste 15 meter Rugcrawl benen met 2 armen voor → Duw buik naar het plafond!	70%	15			
	4X50 Meter	25 meter Vlinderslag (zo ver mogelijk in ieder geval) + 25 meter Borstcrawl	70%	20			
<b>Kern 1:</b>	<b>Doel:</b>	Verbeteren horizontale en rechte ligging ademhaling door vlak te ademen	Tempo	Rust	Materiaal	900	25
		<b>Focus op efficiënt heen roteren én terugroteren waarbij de ligging goed blijft!</b>					
	6X25 Meter	Shark finn drill met zoomers. Tijdens het insteken en uitstrekken hoofd meedraaien en een adem haling doen. Daarna rustig terugdraaien en de andere arm uitvoeren!	70%	15	Z		
	3X100 meter	Borstcrawl, focus op het horizontaal blijven tijdens het ademen.	70%	15	Z		
	6X25 Meter	Borstcrawl benen met één arm voor, om de zes slagen wisselen. Tijdens de wissel een ademhaling doen.	70%	15	Z		
	3X100 meter	Borstcrawl, focus op het horizontaal blijven tijdens het ademen.	70%	15	Geen		
<b>Kern 2:</b>	<b>Doel:</b>	MAMBO kern: verbeteren van specifiek uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2750	50
	5 Rondes	Elke ronde bestaat uit: 100 + (100/200/300/400) + 100 + 50 De eerste ronde is de tweede afstand 100 meter, de tweede ronde 200 meter, de derde ronde 300 , de vierde ronde 400 meter en de vijfde ronde 500 meter.  Rust in een ronde: 20 seconden, na een ronde: 1'00  100 Meter Rustig 100 / 200 / 300 / 400 / 500 Meter op halve IM tempo: 80/85% 100 Meter Rustig 50 Meter HARD					
			70%	20			
			85%	20			
			70%	20			
			95%	60			
<b>CD</b>	<b>Uitzwemmen</b>		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)**