



Week:	12	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
						400	15
	2X100 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			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren horizontale en rechte ligging ademhaling door vlak te ademen	Tempo	Rust	Materiaal	700	20
		Focus op efficiënt heen roteren én terugroteren waarbij de ligging goed blijft!					
	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		
	4X50 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		
	4X50 meter	Borstcrawl, focus op het horizontaal blijven tijdens het ademen.	70%	15	Geen		
Kern 2:	Doel:	MAMBO kern: verbeteren van specifiek uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2750	50
	4 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 en de vierde ronde 400 meter. Rust in een ronde: 20 seconden, na een ronde: 1'00 100 Meter Rustig 100 / 200 / 300 / 400 Meter op halve IM tempo: 80/85% 100 Meter Rustig 50 Meter HARD					
			70%	20			
			85%	20			
			70%	20			
			95%	60			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 Meter	Uitzwemmen					

TOTAAL DEZE TRAINING:

4050 90

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

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