



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

**Schema:** A - 2

Doel: Verbeteren aerobe capaciteit + verbeteren doorhaal

<b>WU</b>	<b>Doel:</b>		Tempo	Rust	Materiaal	<b>M</b>	<b>T</b>
		Warming up				400	10
	400 Meter	200 Borstcrawl - 100 Rugcrawl - 100 Schoolslag	70%	20			
<b>Kern 1:</b>	<b>Doel:</b>	Verbeteren horizontale en rechte ligging ademhaling door vlak te ademen	Tempo	Rust	Materiaal	900	30
		<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>	Aerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	2500	50
	50X50 Meter	Borstcrawl, tempo: 75%. Rust: 5-10 seconden. Maak voor jezelf een starttijd die werkbaar is. Meet bijvoorbeeld de eerste 50 meter, kom je op 53 seconden uit dan start je elke 60 seconden. Kom je op 57 seconden uit, kies dan tussen 1'05 of 1'10. Hou er rekening mee dat de eerste makkelijk gaat.	75%	15			
		<b>Let op: dit lijkt een makkelijke kern, maar voer hem technisch heel goed uit en hij wordt best zwaar!</b>					
<b>CD</b>	<b>Uitzwemmen</b>		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

**TOTAAL DEZE TRAINING: 4000 95**

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

**Ook de eerste in T1? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)**