



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

Schema: A - 2

Doel: Verbeteren aerobe capaciteit + verbeteren doorhaal

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	300 Meter	100 Borstcrawl - 100 Rugcrawl - 100 Schoolslag	70%	20		300	10
Kern 1:	Doel:	Verbeteren horizontale en rechte ligging ademhaling door vlak te ademen	Tempo	Rust	Materiaal	700	30
		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:	Aerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	2000	50
	40X50 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			
		Let op: dit lijkt een makkelijke kern, maar voer hem technisch heel goed uit en hij wordt best zwaar!					
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING: 3200 95

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

Ook de eerste in T1? Ga naar www.first-to-t1.nl