



Week: 12 Techniek (ademhaling) - Techniek / Basis

First to t1 Online zwemcoaching

Schema: B

Doel: Verbeteren anaerobe capaciteit

| WU      | Doel:       | Warming up + activeren ligging  | Tempo | Rust | Materiaal | M    | T  |
|---------|-------------|---|-------|------|-----------|------|----|
|         | 2X100 Meter | 75 Meter Borstcrawl + 25 meter Rugcrawl benen met beide armen voor.                 | 65%   | 15   |           | 800  | 20 |
|         | 300 Meter   | Borstcrawl en Rugcrawl afwisselen.  | 65%   | 15   |           |      |    |
|         | 6X50 Meter  | 25 Meter techniekoefening naar keuze + 25 meter steigerrun tot keuze                | 65%   | 15   |           |      |    |
| Kern 1: | Doel:       | Verbeteren anaerobe capaciteit  | Tempo | Rust | Materiaal | 3200 | 60 |
|         | 4 Rondes    | 16X25 Meter Hard + 4X100 Meter ontspannen zwemmen<br>Rust: 20 seconden tussen alles | 70/95 | 20   |           |      |    |
| CD      | Uitzwemmen  |   | Tempo | Rust | Materiaal | 100  | 5  |
|         | 100 meter   | Na 50 meter van slag wisselen   | 65%   | 15   |           |      |    |

TOTAAL DEZE TRAINING:

4100 85