



**Week:** 12 Techniek (ademhaling) - Techniek / Basis

**First to t1 Online zwemcoaching**

**Schema:** B

**Doel:** Verbeteren anaerobe capaciteit

<b>WU</b>	<b>Doel:</b>	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	<b>M</b>	<b>T</b>
						500	15
	100 Meter	75 Meter Borstcrawl + 25 meter Rugcrawl benen met beide armen voor.	65%	15			
	200 Meter	Borstcrawl en Rugcrawl afwisselen.	65%	15			
	4X50 Meter	25 Meter techniekoefening naar keuze + 25 meter steigerrun tot keuze	65%	15			
<b>Kern 1:</b>	<b>Doel:</b>	Verbeteren anaerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	1800	40
	4 Rondes	10X25 Meter Hard + 2X100 Meter ontspannen zwemmen Rust: 20 seconden tussen alles	70/95	20			
<b>CD</b>	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

**TOTAAL DEZE TRAINING:**

**2400 60**