



Week: 12 Techniek (ademhaling) - Techniek / Basis

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: C

Doel: Verbeteren soepele lange slagen

| WU | Doel: | Warming up | Tempo | Rust | Materiaal | M | T |
|------------------------------|----------------------------|---|--------|------|-----------|-------------|-----------|
| | | | | | | 600 | 15 |
| | 3X onderstaande opdrachten | | | | | | |
| | 150 Meter | Slag naar keuze | 70% | 15 | | | |
| | 2X25 Meter | Onder water | 70% | 15 | | | |
| Kern 1: | Doel: | Onderhouden aerobe capaciteit en techniek // Verbeteren snelheid | Tempo | Rust | Materiaal | 1800 | 45 |
| | 5X100 Meter | Zoomers, snorkel en paddles. Ontspannen zwemmen en (hele) lange slagen maken. | 70% | 15 | Z, Pa, Sn | | |
| | 4X25 meter | Halve baan MAX (alles eruit: Rammen, spetters, golven, het hele pakket); halve baan herstel | 110/40 | 45 | Geen | | |
| | 5X100 Meter | Zoomers en snorkel. Ontspannen zwemmen en (hele) lange slagen maken. | 70% | 15 | Z, Pa, Sn | | |
| | 4X25 meter | Halve baan MAX met zoomers (alles eruit: Rammen, spetters, golven, het hele pakket); halve baan | 110/40 | 45 | Zoomers | | |
| | 5X100 Meter | Mariaal naar keuze. Ontspannen zwemmen en (hele) lange slagen maken. | 70% | 15 | Z, Pa, Sn | | |
| | 4X25 meter | Max met zoomers en snorkel (alles eruit: Rammen, spetters, golven, het hele pakket) | 110 | 45 | Z, Sn | | |
| CD | Uitzwemmen | | Tempo | Rust | Materiaal | 200 | 5 |
| | 200 meter | Om de 50 meter van slag wisselen | 65% | 15 | | | |
| TOTAAL DEZE TRAINING: | | | | | | 2600 | 65 |

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

Wees ook de eerste in T1: Ga naar www.first-to-t1.nl