



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	1200	40
	3X100 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		
	3X100 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		
	3X100 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:

2000 60

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

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