



**Week:** 13      Techniek buffer week - Techniek / Basis      **First to t1**      **Online zwemcoaching**

**Schema:** A - 1

**Doel:** Verbeteren strakke en rechte ligging + Verbeteren uithoudingsvermogen

<b>WU</b>	<b>Doel:</b>	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	<b>M</b>	<b>T</b>
						500	20
	100 Meter	Borstcrawl	65%	15			
	4X50 Meter	25 meter schoolslag armen met Borstcrawl benen + 25 Meter Borstcrawl	65%	15			
	200 Meter	Rugcrawl en Borstcrawl afwisselen.	65%	15			
<b>Kern 1:</b>	<b>Doel:</b>	Verbeteren strakke en rechte ligging.	Tempo	Rust	Materiaal	600	25
	6X20 Seconden	Verticaal borstcrawl benen, duw je heupen naar voren zodat je echt verticaal bent	70%	15			
	4X50 Meter	Vanuit verticaal Borstcrawl benen naar voren kantelen en 25 meter benen met twee armen voor. + 25 meter Borstcrawl hele slag	70%	15			
	100 Meter	Borstcrawl	70%	15			
	4X50 Meter	Met zoomers en snorkel: heen met één arm, terug met twee: focus op insteken voor de schouder	70%	15			
	100 Meter	Borstcrawl toepassen.	70%	15			
<b>Kern 2:</b>	<b>Doel:</b>	Verbeteren uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	3000	50
	200 Meter	Borstcrawl, 70%. Focus de hele 200 meter op de ligging.	70%	20			
	400 Meter	Borstcrawl, 70%. Elke eerste 25 van een nieuwe 100: let op een horizontale ademhaling.	70%	30			
	600 Meter	Borstcrawl, 70%. Elke eerste 25 van een nieuwe 100: let op de insteek: voor de schouder.	70%	40			
	800 Meter	400 Meter op 70% en 400 meter op 85%. Duidelijke negatieve split.	70/85%	60			
	1000 meter	400 Meter op 70%, 400 meter op 80%, 200 meter op 90%. Opbouwen naar een mooie 200!	70-90				
<b>CD</b>	<b>Uitzwemmen</b>		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 Meter	Uitzwemmen					

**TOTAAL DEZE TRAINING:** 4300 100

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

**Ook sneller leren zwemmen? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)**