



Week:

13

Techniek buffer week - Techniek / Basis

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel:

Verbeteren strakke en rechte ligging + Verbeteren uithoudingsvermogen

WU	Doel: Verbeteren	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						400	15
	100 Meter	Borstcrawl	65%	15			
	4X50 Meter	25 meter schoolslag armen met Borstcrawl benen + 25 Meter Borstcrawl	65%	15			
	100 Meter	Rugcrawl en Borstcrawl afwisselen.	65%	15			
Kern 1:	Doel: Verbeteren	Verbeteren strakke en rechte ligging.	Tempo	Rust	Materiaal	500	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			
	50 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			
	50 Meter	Borstcrawl toepassen.	70%	15			
Kern 2:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2000	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			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 Meter	Uitzwemmen					

TOTAAL DEZE TRAINING:

3100 95

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

Ook sneller leren zwemmen? Ga naar www.first-to-t1.nl