



**Week:** 13 Techniek buffer week - Techniek / Basis

**First to t1**

**Online zwemcoaching**

**Schema:** A - 2

**Doel:** Verbeteren aerobe capaciteit + verbeteren doorhaal

<b>WU</b>	<b>Doel:</b>		Tempo	Rust	Materiaal	<b>M</b>	<b>T</b>
		Warming up				400	10
	200 Meter	Slag wisselen	65%	15			
	4X50 Meter	15 meter Borstcrawl benen met één of twee armen voor + 35 meter Borstcrawl	65%	15			
<b>Kern 1:</b>	<b>Doel:</b>		Tempo	Rust	Materiaal	600	25
	4X25 Meter	Hondjesslag --> Focus heel goed op dat de hand <u>recht</u> naar achter doorhaalt.	65%	15	Snorkel		
	2X50 Meter	Borstcrawl					
	4X100 Meter	Borstcrawl armen, eerste 25 meter dubbele doorhaal	65%	15	Sn, Pb		
	2X50 Meter	Borstcrawl					
<b>Kern 2:</b>	<b>Doel:</b>		Tempo	Rust	Materiaal	3000	50
	20-30 X 100	Meter Borstcrawl. Kies voor jezelf hoe vaak haalbaar is. 70%; elke 5e keer op 85/90%. Dat is hard, maar wel met veel focus op techniek nog. Mag niet ten koste gaan van de 100 meter die daarna komt.	70%	20			
<b>CD</b>	<b>Uitzwemmen</b>		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

**TOTAAL DEZE TRAINING:**

**4200 90**

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

**Ook de eerste in T1? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)**