



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

Schema: A - 2

Doel: Verbeteren aerobe capaciteit + verbeteren doorhaal

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
100 Meter 4X50 Meter	Slag wisselen 15 meter Borstcrawl benen met één of twee armen voor + 35 meter Borstcrawl		65%	15		300	10
Kern 1:	Doel:	Verbeteren rechte doorhaal.	Tempo	Rust	Materiaal	400	20
4X25 Meter 2X50 Meter	Hondjesslag --> Focus heel goed op dat de hand <u>recht</u> naar achter doorhaalt. Borstcrawl		65%	15	Snorkel		
4X50 Meter 2X50 Meter	Borstcrawl armen, eerste 25 meter dubbele doorhaal Borstcrawl		65%	15	Sn, Pb		
Kern 2:	Doel:	Aerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	2000	50
15-20 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			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
200 meter	Na 50 meter van slag wisselen		65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING: 2900 85

Z=Zoomers, S=Snorkel, Pb=Pull bouy, Pa=Paddles, Pl=Plank
Ook de eerste in T1? Ga naar www.first-to-t1.nl