



Week: 13 Techniek buffer week - Techniek / Basis

First to t1 Online zwemcoaching

Schema: B

Doel: Onderhouden ademhaling + verbeteren anaerobe capaciteit

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	2X100 meter	Slag naar keuze	65%	15		800	20
	4X25 Meter	Borstcrawl benen met één arm voor met ademhaling aan de zijkant	65%	15	Zoomers		
	100 Meter	Borstcrawl met extra focus op het vlak draaien	65%	15	Zoomers		
	4X50 Meter	25 meter shark finn drill + 25 meter Borstcrawl → Doel is om strak de draaien op h het moment van insteken.	65%	15	Zoomers		
	2X100 Meter	Borstcrawl toepassen → strak en recht draaien bij de ademhaling	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren anaerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	1500	40
	20X75 Meter	25 Meter HARD + 50 meter ontspannen zwemmen. Elke 5e keer is helemaal rustig aan behalve de 20ste keer!	70/95	20			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2400 65