



Week: 13 Techniek buffer week - Techniek / Basis

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: C

Doel: Verbeteren soepele lange slagen

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
600 Meter	200 Borstcrawl + 100 Rugcrawl + 100 Schoolslag + 200 meter Borstcrawl		70%	15		600	15
	Eventueel opsplitsen met extra rust		70%	15			
Kern 1:	Doel:	Onderhouden aerobe capaciteit en verbeteren techniek van het ademen	Tempo	Rust	Materiaal	2000	45
4X25 Meter	Borstcrawl benen met één arm voor → Strak en horizontaal ademen		65%	20	Zoomers		
400 Meter	Meter met zoomers → Focus zo veel mogelijk op de ademhaling		70%	20	Zoomers		
4X25 Meter	Shark finn drill met zoomers en paddles		65%	20	Z, P		
400 Meter	Meter met zoomers → Focus zo veel mogelijk op de ademhaling		70%	20			
4X25 Meter	Borstcrawl met een zo strak mogelijke ademhaling. Kijk vlak over het water naar de zijkant		65%	20			
400 Meter	Borstcrawl, met hetzelfde techniekdoel. Kijk vlak over het water		65%	20			
5X100 Meter	Borstcrawl met zoomers, paddles en snorkel		70%	20	Z, Pa, Sn		
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
200 meter	Om de 50 meter van slag wisselen		65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2800 65

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

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