



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 |
|---------|-------------|--|-------|------|-----------|------|----|
| | 400 Meter | 100 Borstcrawl + 100 Rugcrawl + 100 Schoolsleg + 100 meter Borstcrawl Eventueel opsplitsen met extra rust | 70% | 15 | | 600 | 15 |
| | | | 70% | 15 | | | |
| Kern 1: | Doel: | Onderhouden aerobe capaciteit en verbeteren techniek van het ademen | Tempo | Rust | Materiaal | 1400 | 45 |
| | 4X25 Meter | Borstcrawl benen met één arm voor → Strak en horizontaal ademen | 65% | 20 | Zoomers | | |
| | 200 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 | | |
| | 300 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 | | | |
| | 3X100 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:

2200 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