



Week:

18

Specifieke voorbereiding

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel:

Onderhouden ligging + Verbeteren uithoudingsvermogen (met overgang naar verticaal)

| WU | Doel: Verbeteren | Warming up | Tempo | Rust | Materiaal | M | T |
|---------|------------------|--|--------|------|-----------|------|----|
| | | | | | | 600 | 20 |
| | 100 Meter | Borstcrawl | 70% | 15 | | | |
| | 4X100 Meter | 25 meter Rugcrawl benen + 75 meter Slag naar keuze | 70% | 15 | | | |
| | | Neus en buik naar het plafond bij de Rugcrawl! | | | | | |
| | 100 Meter | Slag naar keuze | 70% | 15 | | | |
| Kern 1: | Doel: Verbeteren | Onderhouden ligging | Tempo | Rust | Materiaal | 600 | 20 |
| | 4X150 Meter | 25 meter Borstcrawl benen met twee armen voor + 50 Borstcrawl + 25 meter Borstcrawl met één arm voor + 50 meter Borstcrawl | 70% | 20 | | | |
| Kern 2: | Doel: | Verbeteren aerobe capaciteit | Tempo | Rust | Materiaal | 3000 | 50 |
| | | 3 Keer onderstaande set | | | | | |
| | 50 Meter | 90%, hard maar wel met behoud van techniek | 90% | 5 | | | |
| | 400 Meter | Borstcrawl, 80/85% (bovenkant zone 2). Direct na aantikken op de kant klimmen en 30 seconden rust. | 80% | 30 | | | |
| | 3X50 Meter | 70%, ontspannen zwemmen op techniek | 90% | 5 | | | |
| | 4X100 Meter | Tempo: 1 op 70% / 1 op 80% / 1 op 90% / 1 op 70% | 70-90% | 20 | | | |
| CD | Uitzwemmen | | Tempo | Rust | Materiaal | 200 | 5 |
| | 200 Meter | Uitzwemmen | | | | | |

TOTAAL DEZE TRAINING:

4400 95