



Week: 18 Specifieke voorbereiding

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 2

Doel: Verbeteren aerobe capaciteit + verbeteren doorhaal

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						600	15
	400 Meter	Slag wisselen naar keuze	65%	15			
	4X25 Meter	Onder water	65%	15			
	100 Meter	Slag naar keuze	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren rechte doorhaal.	Tempo	Rust	Materiaal	700	25
	4X25 Meter	Hondjesslag. Focus op het eerste stuk van de doorhaal recht door het armkanaal. De handpalm beweegt recht naar achteren.	65%	15	Sn, Pb		
	200 Meter	Borstcrawl met paddles	65%	15	Sn, Pa		
	4X100 Meter	Borstcrawl met pullbouy, paddles en snorkel. Eerste 15 meter doorhaal oefening naar keuze	65%	15	Sn, Pb, Pa		
Kern 2:	Doel:	Aerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	3200	60
	4X800 Meter	Ironman en Halve ironman programma Borstcrawl, 70%.	70%	30			
	800 Meter	Sprint en OD programma Borstcrawl, 70%.	70%	30			
	6X50 Meter	Borstcrawl met paddles, mooie lange slagen maken.	70%	10			
	2X400 Meter	Borstcrawl, 70%.	70%	30			
	6X50 Meter	Borstcrawl met paddles, mooie lange slagen maken.	70%	10			
	400 Meter	Borstcrawl, 70%.	70%	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

4700 105

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

Ook de eerste in T1? Ga naar www.first-to-t1.nl