



Week: 18 Specifieke voorbereiding

First to t1 Online zwemcoaching

Schema: B

Doel: Verbeteren anaerobe capaciteit

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						1000	25
	500 Meter	Slag wisselen, ontspannen zwemmen. <i>Mocht je goesting hebben: Je kunt een keer op iets hoger tempo beginnen met zwemmen. Niet gelijk voluit, maar het lichaam laten wennen aan dat er niet altijd een warming up mogelijk is in de wedstrijd.</i>	65%	15			
	4X75 Meter	25 meter Borstcrawl benen met één arm voor mét ademhaling + 50 meter Borstcrawl toepassen.	70%	20	Z, Sn		
	2X100 meter	Borstcrawl, focus op ademhaling. Laatste baan lichte steigerrun.	70%	20			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren anaerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	1100	30
	8-12 X50 Meter	Kies een aantal dat voor jou haalbaar is: minimaal 8, maximaal 12. Steady hard, 90/95%. Zwem op een zo hoog mogelijk tempo dat goed vol te houden is. Een 13e keer zou ook nog net moeten lukken. Rust: 30-40 seconden (als je 30 seconden over de 50 meter doet, dan 30 sec rust doe je 50 seconden over de 50 meter, dan 40 seconden rust. Bepaal voor jezelf wat de juiste rust is.	90/95%	30-50			
	2X250 Meter	Borstcrawl, ontspannen zwemmen. Probeer juist nu je armen zwaar en moe zijn een goed ritme te vinden en vol te houden.	70%	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2200 60