



Week: 18 Specifieke voorbereiding

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: C

Doel: Onderhouden soepele lange slagen

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						300	15
	200 Meter	Slag naar keuze	70%	15			
	6X20 Seconden	Verticaal Borstcrawl benen. Rechtop, trotste houding!	70%	20			
	100 Meter	Wisselslag (25 vlinder, 25 rug, 25 schoolslag en 25 borstcrawl)	70%	15			
Kern 1:	Doel:	Onderhouden aerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	1600	30
	16X100 Meter	Borstcrawl. Eventueel naar keuze met zoomers, snorkel en/of paddles. Rust: 20 seconden. Probeer het zwembad te verlaten met een gevoel dat je nog 20X had kunnen doen.	65%	15			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Om de 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2100 50

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

Wees ook de eerste in T1: Ga naar www.first-to-t1.nl