



<b>Week:</b>	24	Wedstrijdperiode	<b>First to t1</b>	<b>Online zwemcoaching</b>
--------------	----	------------------	--------------------	----------------------------

**Schema:** A - 2

Doel: Verbeteren aerobe capaciteit/vermogen

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						800	20
	2X50 Meter	Borstcrawl	65%	5			
	2X100 Meter	50 Schoolslag + 50 rugcarwl	65%	10			
	2X150 Meter	Armen met pullbouy	65%	10	Pb		
	200 Meter	Borstcrawl	65%	10			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren/onderhouden techniek	Tempo	Rust	Materiaal	1500	40
		<i>Onderstaande kern gemaakt voor de mensen die lang willen, wil je iets korter: maak er dan 50 meters van.</i>					
	5X100 Meter	Eerste baan dubbele doorhaal + 75 Meter borstcrawl toepassen	65%	10	Sn		
	5X100 Meter	Skullen met paddles, focus op de pols en de diepe doch hoge elleboog	65%	10	Pb		
	5X100 Meter	Eerste 15 meter alleen afduwen (hondjesslag, maar dan aan de achterkant). De rest borstcrawl. Afduwen met de vingers naar de bodem	65%	10	Pa, Pb		
Kern 2:	Doel:	Race pace / sweetspot	Tempo	Rust	Materiaal	3000	50
		<b>Ironman/ halve iron man</b>					
	6X500 Meter	1/3/5: 70%; ontspannen zwemmen. 2/4/6: Racepace voor jou doelwedstrijd. Let op de technische uitvoering van de race pace: Techniek verliezen = tijd verliezen	80%	45			
		<b>OD / Sprint (2250 Meter)</b>					
	9X250 Meter	1-3: 50 Meter hard beginnen / daarna verder op race pace (80/85%)	95/80%	45			
		4-6: 70% doorzwemmen, maar wel ontspannen.	70%	30			
		7-9: 100 meter op 70% + 100 meter race pace + 50 meter HARD	85/95%	45			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

**TOTAAL DEZE TRAINING:**

**4700 95**

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

**Ook de eerste in T1? Ga naar [www.first-to-t1.nl](http://www.first-to-t1.nl)**