



Week:	24	Wedstrijdperiode	First to t1	Online zwemcoaching
--------------	----	------------------	--------------------	----------------------------

Schema: A - 2

Doel: Verbeteren aerobe capaciteit/vermogen

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						500	15
	50 Meter	Borstcrawl	65%	5			
	100 Meter	50 Schoolsleg + 50 rugcrawl	65%	10			
	150 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>					
	5X50 Meter	Eerste baan dubbele doorhaal + 25 Meter borstcrawl toepassen	65%	10	Sn		
	5X50 Meter	Skullen met paddles, focus op de pols en de diepe doch hoge elleboog + 25 Meter borstcrawl toepassen	65%	10	Pb		
	5X50 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	1800	50
		Ironman/ halve iron man					
	6X300 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			
		OD / Sprint					
	9X150 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: 50 meter op 70% + 50 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:

3500 95

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

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