



Week: 24 Wedstrijdperiode

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: Taper

Doel: Onderhouden van het uithoudingsvermogen in combinatie met het verbeteren van de doorhaal.

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15		500	15
	6X25 Meter	Kies je eigen techniek oefening en voer die in perfectie uit	65%	15			
	200 Meter	Toepassen ter voorbereiding op de kern	65%	15			
Kern 1:	Doel:	Onderhouden fantastische techniek	Tempo	Rust	Materiaal	1500	25
	10X50 Meter	Zoomers, paddles en snorkel. Heel ontspannen zwemmen, lange slagen maken. SOUPLESSE	65%	15	Z, Pa, Sn		
	5X100 Meter	Zoomers en snorkel. Eerst 3 keer slagen ontspannen dubbele doorhaal, de rest borstcrawl.	65%	15	Z, Sn		
	500 Meter	Borstcrawl, ontspannen zwemmen. Zelfs de laatste 100 meter op souplesse.	65%	15	Geen		
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2100 45

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

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