



Week:

24

Wedstrijdperiode

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: Taper en/of herstel

Doel:

Vorbereiden op een eventuele race

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	300 Meter 6X50 Meter	Slag wisselen Met tempowisselingen naar keuze: niet te gek en niet te lang	65% 70%	15 15	Sn, Z	600	15
Kern 1:	Doel:	Pre Race	Tempo	Rust	Materiaal	1750	35
	2-3 Keer 50 Hard 200 Meter	10 seconden rust Meter op het tempo dat je midden in de race wilt zwemmen.	70% 70-? 70%	30 30 30			
	Daarna:	In totaal 1000 meter, zelf indelen in 50/100/200. Op 70%. Ontspannen en lekker zwemmen: verboden om naar de tijden te kijken.	70-?	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2450 55