



Week:

27

Wedstrijdperiode

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: A - 1

Doel:

Verbeteren uithoudingsvermogen

WU	Doel: Verbeteren	Warming up + activeren techniek	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						500	15
	100 Meter	Slag wisselen	65%	20			
	2X100 Meter	25 Techniekoefening en 25 meter toepassen afwisselen.	65%	20			
	200 Meter	Met snorkel, paddles en zoomers: Hele ontspannen lange slagen. Technisch perfect!	65%	20			
Kern 1:	Doel: Verbeteren	Aerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	4000	70
		Ter voorbereiding op een ironman / halve ironman (4000)					
	8X500 Meter	1: Borstcrawl, 70%. Hele slag	70%	30			
		2: 5X100 Meter armen, eventueel met paddles	70%	10			
		3: 500 Meter met paddles	70%	30			
		4: 5X100 Meter met zoomers.	70%	10			
		5: 500 Meter met zoomers en paddles	70%	30			
		6: 5X100 Meter armen, eventueel met paddles.	70%	10			
		7+8: Borstcrawl 70%	70%	30			
		Ter voorbereiding op een sprint / kwart / OD (3000)					
	6X500 Meter	1: 10X50 Meter, maximaal 5 seconden rust.	75%	5			
		2: 500 Meter, 70% ontspannen zwemmen.	70%	30			
		3: 5X100 Meter armen, eventueel met paddles	70%	10			
		4: 10X50 Meter begin heel ontspannen, elke volgende is 1 seconden sneller. 10 seconden rust.	70-90%	10			
		5: 500 meter, 70% ontspannen zwemmen.	70%	30			
		6: 10X50 Met zoomers en paddles, zwemmen op de macht. Grote, machtige klappen maken.	80%	10			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

4700 90

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

Ook sneller leren zwemmen? Ga naar www.first-to-t1.nl