



Week:	27	Wedstrijdperiode	First to t1	Online zwemcoaching
--------------	----	------------------	-------------	---------------------

Schema: A - 2

Doel: Verbeteren aerobe capaciteit

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						700	20
	200 Meter	150 Meter BC + 50 meter rugcrawl	65%	20	PB		
	4X25 Meter	Onder water (of zo ver als mogelijk).	65%	20			
	2X200 Meter	Borstcrawl armen met pullbouy.	65%	20			
Kern 1:	Doel:	Onderhouden techniek	Tempo	Rust	Materiaal	500	20
	5X100 Meter	Eerste baan liggingsoefening: benen met 1 of 2 armen voor, of wrikken voor Tweede baan borstcrawl. Derde baan doorhaal oefening: skullen, hondjes of dubbele doorhaal Vierde baan borstcrawl.	70%	20	Keuze		
Kern 2:	Doel:	Aerobe capaciteit + onderhouden anaeroob vermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2600	50
		Ironman / Halve ironman voorbereiding (2600 meter)					
	10X50 Meter	10X soepel hard. Het mag zeer doen, maar niet verkrampen. Rust: 15 seconden.	90%	30			
	4X400 Meter	70%, proberen met vermoeide armen netjes te zwemmen. Zo energieloos mogelijk zonder stil te vallen!	70%	30			
	10X50 Meter	10X soepel hard. Het mag zeer doen, maar niet verkrampen. Rust: 15 seconden.	90%	30			
		Sprint / OD voorbereiding (1200 meter)					
	4X50 Meter	1: 50 Meter HARD / 2: 40 Meter HARD / 3: 30 Meter HARD / 4: 20 Meter HARD	95-70%	30			
	2X400 Meter	(OD 3X3400 Meter): Zone 2: Geen rustige 70%, maar ook niet verzuren.	80%	30			
	4X50 Meter	1: 20 Meter HARD / 2: 30 meter HARD / 3: 40 Meter HARD / 4: 50 Meter HARD	95-70%	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

4000 75

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

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