



Week:

27 Wedstrijdperiode

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: Herstel

Doel:

Onderhouden uithoudingsvermogen + verbeteren techniek van de slag (in anaeroob vermogen)

WU	Doel: Verbeteren	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15		600	15
	4X100 Meter	Borstcrawl armen, eerste 15 meter wrikken voor.	65%	15	Sn, Pb		
Kern 1:	Doel: Verbeteren	Onderhouden aerobe capaciteit	Tempo	Rust	Materiaal	2100	454
	3X(4X100 meter)	Eerste 4X100 meter: met zoomers en paddles, rust: 5 seconden Tweede 4X100 Meter: met zoomers, rust: 10 seconden Derde 4X100 Meter: zonder materiaal, rust: 15 seconden	70%	5			
			70%	10			
			70%	15			
	3X(4X50 Meter)	Eerste 4X50 meter: met zoomers en paddles, rust: 5 seconden Tweede 4X50 Meter: met zoomers, rust: 10 seconden Derde 4X50 Meter: zonder materiaal, rust: 15 seconden	70%	5			
			70%	10			
			70%	15			
	12X25 meter	Met minstens 10 seconden rust: hoog op het water liggen, lange slagen maken	70%	>10			
Kern 2:	Doel: Verbeteren	Optioneel, naar keuze: Verbeteren slag uitvoering (techniek + anaeroob vermogen).	Tempo	Rust	Materiaal	150	10
	6X25 Meter	MAX / Tempo draaien, hoge frequentie. GAAN!	105%	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			
TOTAAL DEZE TRAINING:						2950	60

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

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