



Week:

27

Wedstrijdperiode

First to t1

Online zwemcoaching

Schema:

Pre-Race

Doel:

Vorbereiden op een race

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						500	15
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15	keuze		
	200 Meter	Techniekoefening en slag afwisselen	70%	15			
	4X25 Meter	Steigerrun tot bijna maximaal	70%	15			
Kern 1:	Doel:	Pre Race	Tempo	Rust	Materiaal	1600	35
	300 Meter	Met zoomers en paddles, lange slagen maken	70%	30			
	100 Meter	85%, zo hard mogelijk waarbij je absoluut niet verzuurd	85%	30			
	300 Meter	Met zoomers en paddles, lange slagen maken	70%	30			
	75 Meter	85%, zo hard mogelijk waarbij je absoluut niet verzuurd	85%	Geen			
	25 Meter	Ontspannen zwemmen	70%	30			
	300 Meter	Met zoomers en paddles, lange slagen maken	70%	30			
	50 Meter	85%, zo hard mogelijk waarbij je absoluut niet verzuurd	85%	Geen			
	50 Meter	Ontspannen zwemmen	70%	30			
	300 Meter	Met zoomers en paddles, lange slagen maken	70%	30			
	25 Meter	85%, zo hard mogelijk waarbij je absoluut niet verzuurd	85%	Geen			
	75 Meter	Ontspannen zwemmen	70%	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2200 55