

KZT training: 5

Totaal: 3000

Inzwemmen: (800)

200 SNK

4x25 onderwater

100 Armen Geen BC

4x25 BC 1x ademen per baan

100 Benen Geen BC

100 Wis

100 SNK

Tempo: 70% Rust 20 sec

Kern 1: (2000 A1)

200 BC 1/3 ademen

200 BC 1/5 ademen

200 BC 1/7 ademen

200 BC 1/9 ademen

400 BC 1/3 ademen

400 BC 1/5 ademen

400 BC 1/7 ademen

Rust 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo 70% Rust 20 sec