

KZT training: 6

Totaal: 3000

Inzwemmen: (800)

200 SNK  
100 Wissel  
100 VL kicks  
100 Wissel  
100 BC  
100 RC  
100 SNK

Tempo: 70%      Rust 20 sec

Kern 1: ( 2000 A1 W T)

200 BC 1op 5 ademen  
100 Wrikken midden  
2x100 BC 1 op 7 ademen  
100 Wrikken midden  
100 BC met lange slag  
100 BC met korte slag  
200 BC 70%

100 BC heup, bijleggen  
100 BC heup, oksel, bijleggen  
100 BC heup, oksel, hoofd, bijleggen  
100 BC heup, oksel, hoofd, oksel, bijleggen  
100 BC heup, oksel, hoofd, oksel, heup, bijleggen

500 BC met lange slag

Rust 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo 70%      Rust 20 sec