

KZT training: 7

Totaal: 5000

Inzwemmen: (800)

200 SNK
100 Wrikken na keuze
100 SNK armen
100 SNK benen
100 Wissel
4x25 onderwater
100 SNK

Tempo: 70% Rust 20 sec

Kern 1: (4000 A B A1)

1000 BC 70 %

1000 BC armen (mag 500 met peddels)

1000 BC benen (mag 500 met zoomers)

1000 BC van 70% naar 80%

Rust 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo 70% Rust 20 sec