

KZT training: 8

Totaal: 5000

Inzwemmen: (800)

200 SNK
100 RC
100 RC benen
100 SS
100 SS armen
100 VL
100 VL kicks

Tempo: 70% Rust 20 sec

Kern 1: (3000 A1)

10x100 BC ST 2 min, probeer de zelfde tijd te zwemmen

10x100 Geen BC, rust 20 sec

10x100 BC ST 2 min, probeer de zelfde tijd te zwemmen

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo 70% Rust 20 sec