

Inzwemmen: 800

100 SNK  
100 VL kicks  
100 Wis  
100 BC, glij slag  
100 RC  
100 BC, lage slag frequentie  
100 Wis  
100 SNK

Kern 1: 2000 A1 W O

100 wrikken voor  
4x25 onderwater  
200 BC

100 wrikken mid  
4x25 BC 2x ademen per baan  
200 BC

100 wrikken achter  
4x25 onderwater  
200 BC

100 wrikken rug  
4x25 BC 1x ademen per baan  
200 BC

100 wrikken na keuze  
4x25 onderwater  
200 BC

Tempo 70%      rust 20 sec

Uitzwemmen: 200

200 SNK