



Training KZT 12

Totaal: 5300

Inzwemmen (1000)

400 SNK
200 armen
200 SNK
200 Benen

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

K1:(2000 A1)

2000 BC

K2: (2000 A B)

1000 Armen:

200 SNK
200 BC met peddels en snorkel,
200 SNK
200 BC met peddels en snorkel,
200 SNK

1000 Benen:

200 SNK met plank
200 BC met zoomers en snorkel,
200 SNK zonder plank
200 RC met zoomers
200 SNK met plank en snorkel

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

Uitzwemmen: (200)

Tempo: 70%

Rust: 20 sec