



Training KZT: 13

Totaal: 3000

Inzwemmen:(1000)

200 SNK
100 Wissel benen zonder plank
200 Geen BC
100 Wissel armen zonder pb, benen gekruist
100 Wrikken mid, (snorkel)
100 Wrikken rug zonder pb

Tempo: 70% Rust: 20 sec

K1:(2000 A1)

400:

100 SNK,
4x50 (1ste keer 1ste baan hard, 2^{de} keer 2^{de} baan, derder weer 1^{ste} baan, 4^{de} weer de 2^{de} baan)
100 SNK

400: 2x

50, versnellen vanuit keerpunt
100 SNK 70%
50, Versnellen zonder de SF omhoog te doen

400: Wissel, 70 %

400: Zoomers

100 BC 2 VL kicks
100 BC 3 VL kicks
100 BC 4 VL kicks
100 BC 5VL kicks

400: BC 70% Peddels+Snorkel

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo: 70% Rust: 20 sec