

**KZT Training 14**

**Totaal: 4200**

**Inzwemmen:(1000)**

200 SNK  
4x50 Wissel steigerrung 60%-90%  
100 armen  
100 SNK  
100 benen  
100 SNK  
200 Wissel

**Tempo: 70%**

**Rust: 20 sec**

**K1:(3000 A B T W O)**

**2000 BC**

**1000 RC/BC per 200 afwisselen**

**Uitzwemmen: (200)**

200 SNK

**Tempo: 70%**

**Rust: 20 sec**