



KZT Training 15

Totaal: 4200

Inzwemmen:(1000)

200 SNK
100 armen met plank
100 Wissel
100 Wrikken rug
100 Benen met PB
100 Wissel
100 Wrikken achter (snorkel)
200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

K1:(3000)

1000 : BC
1000: 200 SNK, 200 armen met peddels en plank, 200 snk, 200 benen zoomers en PB, 200 SNK
1000: 400 BC, 200 Geen BC, 400 BC, 200 Geen BC

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec