

KZT Training 16

Totaal: 4900

Inzwemmen:(1200)

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

Tempo: 70% **Rust: 20 sec**

K1:(1000)

1000 BC

Tempo: 70% **Rust:**

K2:(2500 B T)

250 benen VL kicks zonder plan

10x50 BC Slagen tellen, lange slag, steeds zelfde aantal

250 benen met plank, SS benen met PB

10x50 Liggig Slagen tellen, lange slag, steeds 1 minder

500 RC benen zonder plank met zoomers

10x50 nadruk op de Catch

Tempo: 70% **Rust: 20 sec**

Uitzwemmen: (200)

Tempo: 70% **Rust: 20 sec**