



Training: 17

Totaal: 3200

Inzwemmen:(1000)

200 SNK
100 RC
100 Wissel
100 Wissel
100 RC
200 SNK
4x50 RC Steigerrung 60%-90% per 50

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

K1:(1200 A B T) RC techniek (nodig peddels en zoomers)

4X (3X100) met verschillende techniekvormen

100 RC armen met peddels en pb onder knie
100 RC benen zonder plank met zoomers en min 10 meter onderwater vl kicks
100 RC slag 1sec stop op hoogste punt met de armen, nadruk op duwfase

100 RC armen
100 RC benen
100 RC slag

100 RC armen 100 RC armen met peddels en bennen gekruist. DENK OM LIGGING !!!!
100 RC benen zonder plank met zoomers en min 15 meter onderwater vl kicks
100 RC slag bijleggen

100 RC armen
100 RC benen
100 RC slag

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

K2: (800 A1)

400 BC
200 RC
100 SS
50 VL
50 Wissel

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

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

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