



**Training: 18                      Totaal: 3300**

**Inzwemmen:(900)**

200 SNK  
100 RC met min 10 m onderwaterfases  
100 Wissel  
100 RC met focus op rotatie  
100 SS  
100 BC 1/13 ademen  
200 SNK

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

**K1:(1500 A1 A2 A3)**

**1500 BC Steigerrung van 70% na 90%**

**Tempo: 70%**

**K2: (400 )**

100 BC 1/13 ademen  
100 wrikken mid  
100 BC 1/13 ademen  
100 wrikken rug

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

**Uitzwemmen: (200)**

200 SNK

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