



Training: 19 Totaal: 3000

Inzwemmen:(800)

100 SNK
100 Wissel
100 SNK
100 Wissel
100 armen
4x25 onderwater met 30 sec rust
100 benen
4x25 onderwater met 30 sec rust

Tempo: 70% Rust: 20 sec

K1:(1000 A2)

400 BC 80%

400 BC 80%

200 BC 90%

Tempo: 80% Rust: 20 sec

K2: (1000 A1 T O)

100 Geen BC
100 BC 1/5 ademen
100 Wrikken Mid
100 BC 1/9 ademen
100 Wissel omgekeerd
100 BC 1/11 ademen
50VL 1/5 ademen
4x25 onderwater met 30 sec rust
100 BC 1/13 ademen
50VL 1/7 ademen
4x25 onderwater met 20 sec rust

Tempo: 70% Rust: 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo: 70% Rust: 20 sec