



Training: 20 Totaal: 5400

Inzwemmen:(1200)

200 SNK
125 Wis 2x vl
100 SNK
125 Wis 2x RC
100 SNK
125 Wis 2x SS
100 SNK
125 Wis 2x BC
200 SNK

Tempo: 70% Rust: 20 sec

K1:(2000 A B)

4x100 BC armen nadruk op catch en duw/trekfase met peddels
8x50 RC armen nadruk op catch en duw/trekfase met peddels
8*x25 Wis armen pb onder de knie

8*x25 Wis Benen zonder plank
200 BC benen met plank en snorkkel
100 SS benen pb tussen knie me tplank
200 RC bennen met zoomers, denk aan de onderwaterfase
100 VL bennen op de zij per baan wissen van zij en zoomers
200 BC benen met plank en snorkkel en zoomers
100 VL bennen op de zij per baan wissen van zij en zoomers

Tempo: 70% Rust: 20 sec

K2: (2000 A1 A2)

5x200, 80%, rust 20sec, zelfde tijd zwemmen
5x100 BC 80%, rust 20sec, zelfde tijd zwemmen
6x50 Slag 1/Slag 2
8x25 Wissel

Tempo: 70% Rust: 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo: 70% Rust: 20 sec