

Training: 21

Totaal:3000

Inzwemmen:(800)

200 SNK
100 armen
100 Wissel
100 Benen
100 Wissel
200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

K1:(2000)

10x200:

Per 200 meter sneller.
De laatste 200 meter is op volle snelheid

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec