



KZT training 22:

Totaal: 3000

Inzwemmen: (800)

200 SNK
100 BC bijleggen p11
100 BC armen
100 BC benen
100 BC oksel aantik
200 SNK

Tempo: 70% Rust 20 sec

Kern 1: (1000 Techniek)

4x100: BC

1. Tel je banen per slag. Neem het gemiddelde
2. Haal 1 slag van je gemiddelde af
3. Haal 3 slagen van je gemiddelde af
4. Haal 4 slagen van je gemiddelde af

4x100: BC

1. bijleggen p11
2. Doorstekken na de insteek
3. Hoofd aantik daarna door strekken en hand insteken
4. heup, oksel, hoofd, p11 insteek

200 BC, heen bijleggen p11, terug toepassen

Rust 20 sec

Kern 2: (1000 A1) Toepassen K1

2x100 BC
2x200 BC
400 BC

Zwemt met een lange glijslag, zelfde snelheid met minder slagen scheelt energie

Rust 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo 70% Rust 20 sec