



**Training: 24**

**Totaal: 5000**

**Inzwemmen:(800)**

200 SNK  
100 Wissel  
100 Geen BC  
4x25 onderwater  
100 BC lange glijslag  
200 SNK

**Tempo: 70%**

**Rust: 20 sec**

**K1:(2000)**

**5x400:**

400: 200 70% 200 90%  
400: 200 90% 200 70%  
400: 100 70% 100 90% 100 70% 100 90%  
400: 100 90% 100 70% 100 90% 100 70%  
400: Steigerrung van 60 % na 100%

**Rust: 30 sec**

**K2: (1000)**

100 BC oskel  
100 Wrikken Mid  
100 BC oksel-hoofd  
4x25 onderwater  
100 BC oksel-hoofd-bijleggen  
100 Geen BC  
100 BC oksel-hoofd-bijleggen-hoofd  
100 Wrikken Achter  
100 BC oksel-hoofd-bijleggen-hoofd-oksel  
100 BC 1/7

**Tempo: 70%**

**Rust: 20 sec**

**Uitzwemmen: (200)**

200 SNK

**Tempo: 70%**

**Rust: 20 sec**