

**Training: 25**

**Totaal: xxxx**

inzwemmen:

13 min na keuze in zwemmen

Zorg dat je goed warm bent en het goede tempo te pakken hebt

Kern 1:

30 min zwem zoveel mogelijk meters

Probeer voor je zelf iets te bedenken dat je kan tellen bij met pullboys op de kant of vraag de toezichthouder of die eventueel mee wil helpen.

Begin niet te snel, probeer gelijk een goed tempo te hebben. Heb je richting de 25 min de mogelijk probeer dan langs iets door te versnellen

Het aantal meters zo goed mogelijk onthouden deze training komt nog een keer terug

Uitzwemmen:

Belangrijk is goed uitzwemmen

Je zult hier ongeveer 10 min voor hebben gebruik die ook goed