

Training KZT 26

Totaal:2900

inzwemmen:

200 SNK
4x25 onderwater
100 wrikken midden
100 BC er baan 2 slagen minder
100 BC
200 Wissel

Kern 1: 2100

3x 100 200 400

Set 1: 100 BC 70%, 200 Geen BC 80%, 400 BC steigerrung van 60%-90%

Set 2: 100 BC 80%, 200 Geen BC 80%, 400 BC steigerrung van 70%-90%

Set 3: 100 BC 90%, 200 Geen BC 80%, 400 BC steigerrung van 80%-100%

Uitzwemmen:

200 SNK