

Training KZT 27

Totaal:3000

inzwemmen: 800

200 SNK

4x25 onderwater

100 wrikken midden

4x25 onderwater

100 BC per baan 1 slag minder

100 BC per baan 3 slagen minder

100 Wissel

Kern 1: 2000

400 BC van 60% na 80%

100 geen BC 70 %

400 BC van 70% na 90%

100 geen BC 70%

400 BC van 80% na 100%

100 geen BC 70%

400 BC van 90%na 100%

100 geen BC 70%

Uitzwemmen:

200 SNK