

Training KZT 28

Totaal:5000

inzwemmen:800

200 SNK

4x25 onderwater

100 Wissel

4x50 BC steigerrung per 50 van 605-100%

100 Wrikken na keuze

100 SNK

Kern 1: 4000

20x100:

Tempo 80%

Rust 20 sec

Probeer 20 x de zelfde tijd te zwemmen

10x200:

Tempo 80%

Rust 10 sec

Probeer 10 x de zelfde tijd te zwemmen

Uitzwemmen:

200 SNK