



Training KZT 29

Totaal: 4900

inzwemmen: 800

200 SNK
200 BC armen benen gekruist
200 BC benen zonder plank
200 Geen BC

Kern 1:

K1:(1900 A1)

16*50 Wis (vl rc ss bc x4),
ST 1.30 70%

10*50 BC oneven 70% even 80%
ST 1 min

6x100 WIS
ST 2 min/2.10

K2: (1600 A B)

800 Armen:

200 SNK
200 BC met peddels en snorkel,
200 SNK
200 BC met peddels en snorkel,

800 Benen:

200 SNK met plank
200 BC met zoomers en snorkel,
200 SNK zonder plank
200 RC met zoomers

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

Uitzwemmen:

Belangrijk is goed uitzwemmen

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