

Training KZT 30

Totaal:2700

Inzwemmen: 1000

200 SNK  
100 VL kicks  
100 BC Alleen rechts ademen  
100 BC benen  
100 BC alleen Links ademen  
200 SNK

Kern 1: 1500

50 SNK 70%  
100 BC 70%-80%  
200 Wissel 80%  
400 BC 80%-90%  
400 BC 90%-80%  
200 Wissel 80%  
100 BC 80%-70%  
50 SNK 70%

Rust 20 sec

Uitzwemmen: 200

200 SNK