

Training KZT 31

Totaal: 4900

inzwemmen: 800

200 SNK  
100 BC armen benen gekruist  
100 BC benen zonder plank  
100 BC wrikken met snorkel  
100 BC lange slag  
200 Geen BC

Tempo: 70%    Rust: 20 sec

Kern 1: 1500 A1

200 BC  
200 Benen  
200 BC  
200 Armen  
200 BC

100 BC  
100 Benen  
100 BC  
100 Armen  
100 BC

Tempo: 70%    Rust: 20 sec

Uitzwemmen:

200 SNK