



Training KZT 32

Totaal: 4600

Inzwemmen:(1200)

200 SNK
100 Wissel
200 armen
100 Wissel armen
200 benen, 100 met plank 100 op de rug
100 Wissel Benen
100 Wissel armen ander slag dan de benen
200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

K1: (1800 A1)

3x400:
400 BC
400 Geen BC
400 BC

2x200:
200 Wissel
200 BC

4x100 SNK

4x50 WIS volgorde

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

K2: (1000 T)

2x50 BC benen handen in stroomlijn
2x50 BC benen handen in P11
200 BC focus op je handen recht voor je schouder insteken
4x50 BC armen in slow motion, met focus op insteek, benen normaal tempo
2x50 BC benen handen langs je lichaam, maar wel zijwaarts ademen.
200 BC probeer zo laag mogelijk te ademen
2x50 BC focus op lang insteken en laag ademen

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec