

Inzwemmen:(900)

200 SNK
100 Wrikken na Keuze
100 Wissel
100 RC benen zonder plank
100 RC armen met pb onder de knie
100 SNK
4x50 RC Steigerrung van 70% na 100%

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

K1: (2000 A1 T O)

3x200:
BC of RC.
Bij BC per 200 1x minder ademen per baan
Bij RC Steeds 1 VL meer onderwaterfase

6x100: RC
Per 100 1 VL kick meer na de onderwaterfase bij start/keerpunt. Je start met 3

16x 50 RC Techniek als:
4x RC benen armen langs het lichaam schouder langzaam roteren
4x RC benen armen langs het lichaam schouder langzaam roteren, tijdens het roteren van de schouders laat je je hand ook uit het water komen
4x RC benen armen bijleggen boven. Let op!!!! Je moet je schouder goed roteren anders lukt het niet
4x RC focus op armen en onderwaterfase

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

Aandacht op je techniek

Uitzwemmen: 200

200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec