

Training KZT 35

Totaal: 2800

inzwemmen: 1000

200 SNK

4x50 Wrikken na keuze max 2x dezelfde oefening

100 Wissel

4x50 Wissel armen

4x50 Wissel Benen

100 SNK

Tempo: 70% Rust 20 sec

Kern 1: 1600 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 insteek en laag ademen

200 BC Toepassen

2x50 BC 1 op 3 ademen

2x50 BC 1 op 5 ademen

2x50 BC 1 op 7 ademen

2x50 BC 1 op 9 ademen

Tempo: 70% Rust 20 sec

Uitzwemmen:

200 SNK