

Training KZT 36

Totaal: 5000

inzwemmen: 800

200 SNK  
100 RC  
100 SS  
100 RC  
100 Wissel  
100 Wrikken na Keuze  
100 SNK

Kern 1:

10x 400 BC

De eerste keer zwem je hem op 70%.  
Per 400 meter is het de bedoeling om 1 a 2 sec harder te gaan.  
Vergist je niet in de aantal keer, bij 10x 1 sec ben je dus minimaal 10 sec sneller dan je eerste tijd.  
Deze oefening kan je dus zo zwaar maken als dat je wilt.  
Rust per 400 meter is 30 sec

Uitzwemmen:

Belangrijk is goed uitzwemmen

Je zult hier ongeveer 10 min voor hebben gebruik die ook goed