

Training KZT 37

Totaal: 3000

Inzwemmen:(1000)

200 SNK
100 RC benen handen in p11
100 BC 1/7 ademen
100 Wissel
200 BC
100 RC
200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

K1:(1000 A1)

10x100, BC
Doelstelling zwem 10x de zelfde tijd
70% + technisch blijven zwemmen

Rust: 20 sec

K2:(800 A B)

100 BC armen
100 RC armen
100 BC benen
100 RC benen

100 BC armen pb onder de knie +peddels
100 RC armen pb onder de knie +peddels
100 BC benen geen plank, handen in p11, zoomers
100 RC benen handen in p11, zoomers

Rust: 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK