

Training KZT 38

Totaal: 3000

**Inzwemmen:(800)**

200 SNK  
100 RC met goede rotatie schouders  
100 BC 1/5 ademen  
100 Wissel  
200 BC  
100 RC

**Tempo: 70%**

**Rust: 20 sec**

**K1:(2000 A2 A3)**

**10x 200 als**

1. BC 70 %
2. BC 80%
3. BC 80 %
4. BC Benen 90% mag met Zoomers
5. BC Armen 90% magmet peddels
6. BC 100%
7. BC 90 %
8. BC 80 %
9. BC 80 %
10. BC 70 %

**Rust: 20 sec**

**Uitzwemmen: (200)**

200 SNK

**Tempo: 70%**

**Rust: 20 sec**