

Training KZT 39

Totaal: 3000

**Inzwemmen:(800)**

200 SNK  
200 Wissel  
100 Benen  
100 Armen  
200 SNK

**Tempo: 70%**

**Rust: 20 sec**

**K1:2000 A1 A2)**

400, 100 70% -- 100 80% 100 -- 90% -- 100 100%

4x200, eerste 100 80% tweede 100 90% rust 30 sec

5x100, eerste 50 80% tweede 50 90% Rust 20 sec

6x50, eerst 25 90% tweede 50 100% Rust 10 sec

**Uitzwemmen: (2000)**

200 SNK

**Tempo: 70%**

**Rust: 20 sec**