

Training KZT 40

Totaal: 5000

Inzwemmen:(800)

300 Wis zonder VL
100 VL kicks op de zij
100 BC armen
100 BC benen
200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

K1:(3000 A1)

5x400 BC,
focus op inhoud, probeer voor jezelf 5x de zelfde slagfrequentie aan te houden
Tempo 80%
Rust 30 sec

5x200 BC,
Focus op de afduw en lange slag vast houden
Tempo 80%-90%
Rust: 20 sec

K2:(1000 A B)

250 Armen SNK
500 Benen SNK, mag met zoomers
250 Armen SNK

Rust: 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

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