

Training KZT 41

Totaal: 3200

**Inzwemmen:(1000)**

1000 BC

De eerste 1000 meter lekker ontspannen zwemmen.  
Houd wel even je tijd in de gaten

**Tempo: 70%**

**K1:(1000 A1)**

1000 BC

Tweede 100 meter probeer je ongeveer 7-10 sec sneller te zijn dan je eerste 1000 meter  
Verdeel het mooi, bijv 1 sec per 100 sneller

**Tempo: 80%**

**K2:(1000 A2)**

1000 BC

Derde 1000, probeer gelijk weer in het ritme te komen van de vorige 1000 meter en trek hem  
vervolgens door in de laatste 500 meter

**Tempo: 80%-90%**

**Uitzwemmen: (200)**

200 SNK

**Tempo: 70%**

**Rust: 20 sec**