

Training KZT 42

Totaal: 3000

Inzwemmen:(900)

200 SNK
100 RC met min 10 m onderwaterfases
100 Wissel
100 RC met focus op rotatie
100 SS
100 BC 1/13 ademen
200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

K1:(1500 A1 A2 A3)

1500 BC Steigerrung van 70% na 90%

Tempo: 70%

K2: (400)

100 BC 1/13 ademen
100 wrikken mid
100 BC 1/13 ademen
100 wrikken rug

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec