

Training KZT 43

Totaal: 3000

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:(2000 A1)

2^{de} keer.

Probeer in 30 min zoveel mogelijk meters te zwemen.
Probeer het aantal van de vorige keer te verbeteren

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec