

**Training: 45**

**Totaal:3000**

**Inzwemmen:(800)**

200 SNK  
100 armen  
100 Wissel  
100 Benen  
100 Wissel  
200 SNK

**Tempo: 70%**

**Rust: 20 sec**

**K1:(2000)**

**10x200:**

Per 200 meter sneller.  
De laatste 200 meter is op volle snelheid

**Uitzwemmen: (200)**

200 SNK

**Tempo: 70%**

**Rust: 20 sec**