

Training: 47

Totaal: 2900

Inzwemmen:(1200)

200 SNK
100 Wissel
4x25 Techniek oefening RC/BC
100 Armen
200 Wissel
100 Benen
4x25 techniek oefening RC/BC
200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

K1:(1500 A2 A3)

1500 BC

Per 500:

500 70%

500 80%

500 90%

Uitzwemmen: (200)

Tempo: 70%

Rust: 20 sec