



Training: 48

Totaal: 5000

Inzwemmen:(800)

200 SNK
100 Wissel
100 Geen BC
4x25 onderwater
100 BC lange glijslag
200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec

K1:(2000)

5x400:

400: 200 70% 200 90%
400: 200 90% 200 70%
400: 100 70% 100 90% 100 70% 100 90%
400: 100 90% 100 70% 100 90% 100 70%
400: Steigerrung van 60 % na 100%

Rust: 30 sec

K2: (1000)

1000 BC

Negatieve split,
Tweede 500 is dus sneller dan de eerste.
Probeer de slaglengte vast te houden

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo: 70%

Rust: 20 sec