

KZT training: 9

Totaal: 3000

Inzwemmen: 800

100 SNK
4x25 onderwater
100 Wis
100 RC
100 BC
100 Wis
200 SNK

Kern 1: 2000 A1 T

2x100 maximale slaglengte
5x100 BC 70%, zelfde tijd zwemmen
2x100 BC bijleggen voor
2x100 BC 80%, probeer 2a3 sec sneller te zijn dan je 70%
2x100 BC
100 BC 90%, probeer 2/3 sec sneller te zijn dan je 80%
2x100 BC

Uitzwemmen: 200

200 SNK