

KZT training 1:

Totaal: 3000

Inzwemmen: (800)

200 SNK
100 BC bijleggen p11
100 BC armen
100 BC benen
100 BC oksel aantik
200 SNK

Tempo: 70% Rust 20 sec

Kern 1: (2000 A1)

5x400:

400 BC 70%
400 BC 80%
400 Geen BC 70%
400 BC 80%
400 BC 70%

Rust 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo 70% Rust 20 sec