



KZT training 2:

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: ( 1000 Techniek)

4x100: BC

1. Tel je banen per slag. Neem het gemiddelde
2. Haal 1 slag van je gemiddelde af
3. Haal 3 slagen van je gemiddelde af
4. Haal 4 slagen van je gemiddelde af

4x100: BC

1. bijleggen p11
2. Doorstekken na de insteek
3. Hoofd aantik daarna door strekken en hand insteken
4. heup, oksel, hoofd, p11 insteek

200 BC, heen bijleggen p11, terug toepassen

Rust 20 sec

Kern 2: ( 1000 A1) Toepassen K1

2x100 BC  
2x200 BC  
400 BC

Zwemt met een lange glijslag, zelfde snelheid met minder slagen scheelt energie

Rust 20 sec

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo 70%      Rust 20 sec