

KZT training 3

Totaal: 5000

Inzwemmen: (800)

200 SNK  
100 VL kicks  
100 Armen  
100 benen  
4x25 onderwater  
200 Wissel

Tempo: 70%      Rust 20 sec

Kern 1: ( 1000 A1)

4x 1000 BC

1000  
Rust 30 sec  
1000  
Rust 30 sec  
1000  
Rust 30 sec  
1000

Doelstelling om 4x de zelfde tijd te zwemmen

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo 70%      Rust 20 sec