



KZT training 4

Totaal: 5000

Inzwemmen: (800)

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

Tempo: 70% Rust 20 sec

Kern 1: (4000 A1)

10x 100 :

1. BC
2. BC
3. BC
4. Wis
- 5 BC
6. BC
7. Geen BC
8. Wis
9. BC
10. BC

Rust 20 sec

Daarna de zelfde set maar dan als 10x200

1000 BC
Ontspannen en lang zwemmen

Uitzwemmen: (200)

200 SNK

Tempo 70% Rust 20 sec