

Zwemtraining donderdag 11 oktober 2018

Baan1: 3000m

Inzwemmen:

- 100 rustig slag naar keuze

Kern:

- 7x100bc als (25 bijleggen – 75 bc) met 20"p
- 6x100 als (25benen – 75armen) met 20"p
- 5x100 bc met peddels Z2 met 20"p
- 4x100 bc elke 100m 3-4sec sneller met 20"p
- 3x100 pullbuoy en peddels Z2 met 20"p
- 2x100 1^e 100 progressief, 2^e 100 regressief 20"p
- 100 vlinder!

Uitzwemmen:

- 100 keus

Totaal: 3000m

Zwemtraining donderdag 11 oktober 2018

Baan 2: 2800m

Inzwemmen:

- 400 rustig slag naar keuze

Kern:

- 2x100bc als (25benen – 75armen) met 20”p
- 6x100 als (25 bijleggen – 75 bc) met 20”p
- 5x100 bc met peddels Z2 met 20”p
- 4x100 bc elke 100m 3-4sec sneller met 20”p
- 3x100 pullbuoy en peddels Z2 met 20”p
- 2x100 1^e 100 progressief, 2^e 100 regressief 20”p
- 100 vlinder!

Uitzwemmen:

- 100 keus

Totaal: 2800m

Zwemtraining donderdag 11 oktober 2018

Baan 3: 2600m

Inzwemmen:

- 200 rustig slag naar keuze

Kern:

- 2x100bc als (25benen – 75armen) met 20”p
- 6x100 als (25 bijleggen – 75 bc) met 20”p
- 5x100 bc met peddels Z2 met 20”p
- 4x100 bc elke 100m 3-4sec sneller met 20”p
- 3x100 pullbuoy en peddels Z2 met 20”p
- 2x100 1^e 100 progressief, 2^e 100 regressief 20”p
- 100 wisselslag

Uitzwemmen:

- 100 keus

Totaal: 2600m

Zwemtraining donderdag 11 oktober 2018

Baan 4: 2400m

Inzwemmen:

- 200 rustig slag naar keuze

Kern:

- 6x100 als (25 bijleggen – 75 bc) met 20"p
- 5x100 bc met peddels Z2 met 20"p
- 4x100 bc elke 100m 3-4sec sneller met 20"p
- 3x100 pullbuoy en peddels Z2 met 20"p
- 2x100 1^e 100 progressief, 2^e 100 regressief 20"p
- 100 wisselslag

Uitzwemmen:

- 100 keus

Totaal: 2400m

Zwemtraining donderdag 11 oktober 2018

Baan 5: 2200m

Inzwemmen:

- 200 rustig slag naar keuze

Kern:

- 6x100 als (25 bijleggen – 75 bc) met 20"p
- 5x100 bc met peddels Z2 met 20"p
- 4x100 bc elke 100m 3-4sec sneller met 20"p
- 3x100 pullbuoy en peddels Z2 met 20"p
- 100 wisselslag

Uitzwemmen:

- 100 keus

Totaal: 2200m

Zwemtraining donderdag 11 oktober 2018

Baan 6: 2200m

Inzwemmen:

- 200 rustig slag naar keuze

Kern:

- 6x100 als (25 bijleggen – 75 bc) met 20"p
- 5x100 bc met peddels Z2 met 20"p
- 4x100 bc elke 100m 3-4sec sneller met 20"p
- 3x100 pullbuoy en peddels Z2 met 20"p
- 100 wisselslag

Uitzwemmen:

- 100 keus

Totaal: 2200m

Zwemtraining donderdag 11 oktober 2018

Baan 7: 2000m

Inzwemmen:

- 300 rustig slag naar keuze

Kern:

- 4x100 als (25 bijleggen – 75 bc) met 20"p
- 5x100 bc met peddels Z2 met 20"p
- 4x100 bc elke 100m 3-4sec sneller met 20"p
- 3x100 pullbuoy en peddels Z2 met 20"p

Uitzwemmen:

- 100 keus

Totaal: 2000m

Zwemtraining donderdag 11 oktober 2018

Baan 8: 2000m

Inzwemmen:

- 300 rustig slag naar keuze

Kern:

- 4x100 als (25 bijleggen – 75 bc) met 20"p
- 5x100 bc met peddels Z2 met 20"p
- 4x100 bc elke 100m 3-4sec sneller met 20"p
- 3x100 pullbuoy en peddels Z2 met 20"p

Uitzwemmen:

- 100 keus

Totaal: 2000m