

Weekend workout week 19

Opdracht:	Opmerking:	Meters:
Inzwemmen: 200m borstcrawl 100m afwisselend Be en Ar, 100m andere slag dan borstcrawl	Plankje of pullbuoy	400
Kern 1: duur 2x 500 meter 1 ^{ste} 500 meter T=70% 2 ^{de} 500 meter probeer circa 10-15 sec sneller te zwemmen dan de eerste. R= 45 sec		1000
Kern 2: Techniek 8x 25m, T=70%, R ≈ 10 sec Heenweg bijleggen met vuisten, nadruk op het goed inzetten van je hand en onderarm (trek je over je hand heen naar voren) Terugweg borstcrawl met accent op doorhaal-fase.		200
Kern 3: Interval intensief 8x 50m borstcrawl met zoomers Heenweg steeds steigerung van 60-80%, terugweg 100%. R= 20sec.	Zoomers	400
Uitzwemmen, minimaal 100m verschillende slagen	Nvt	100
	Totaal:	2100

Aanpassen schema: Dit is een schema voor half-gevorderde zwemmers.

- Beginner? -> zwem gerust schoolslag en halveer de opdrachten bij kern 1/2/3
- Gevorderd? -> in kern 1 zwem je 2 keer 800 meter ipv 2 keer 500 en in kern 3 zwem je 12 keer 50 ipv 8 keer 50.

Voor meer tips over zwemtechniek en zwemtraining:

kijk op www.zwemanalyse.nl