

1

INZWEMMEN

300 BC, 200 SNK

2

KERN 1

600 BC R= 30"

300 BC R= 15"

100 BC R= 10"

100 SNK

3

KERN 2 TECHNIEK

50m. Wrikken voor

50m. BC

50m. Wrikken zij

50m. BC

4

KERN 3

8 x 25 BC 85% R=15"

4 x 25 BC 95% R=10"

2 x 25 BC Sprint! R= 5"

5

UITZWEMMEN

200 meter SNK, geen BC

TOTAAL 2.350

NODIG LEKKER SNELLE ZIN!