

1

INZWEMMEN

200BC, 100 Armen, 100 Benen

2

KERN 1

Zoomers aan, plankje voor:

200 Benen, heen 70%, terug 85%

Paddels aan, enkels gekruist:

200 Armen, heen 70%, terug 85%

3

KERN 2

10 x 100BC, 80% R= 30"

5 x 100BC, 70% R= 10"

4

KERN 3

2 x 100 WS

5

UITZWEMMEN

200 meter SNK

TOTAAL 2.700

NODIG PULLBOUY, PADDELS, ZOOMERS, PLANJE