

**1**

## **INZWEMMEN**

200BC, 200Armen, 200 Benen

**2**

## **KERN 1**

5 x 50m. VI heen, BC terug R = 25"

5 x 50m. SS heen, BC terug R = 15"

**3**

## **KERN 2 TECHNIEK**

50m. BC

vingers slepen over het water tijdens overhaal, hoge elleboog!

50m. BC

bij elke overhaal eerst schouder aantikken alvorens het insteken

50m. BC

bijleggen

**4**

## **KERN 3**

2 x 100 WS, 70%, R = 20"

**5**

## **UITZWEMMEN**

200 meter SNK

**TOTAAL 1.700**

**NODIG PADDELS, ZOOMERS**