

**1** INZWEMMEN  
200 BC

**2** KERN 1  
3 x 400 BC, 80%  
probeer alle 3 keer dezelfde tijd te zwemmen

**3** KERN 2 TECHNIEK  
zoomers aan:  
3 x 50 RC Benen, houd je armen in stroomlijn boven je hoofd in het water  
3 x 50 BC Benen, gebruik een plankje "

**4** KERN 3  
2 x 600 BC  
probeer beide keren dezelfde tijd te zwemmen

**5** UITZWEMMEN  
200 meter SNK

**TOTAAL 3.100**

**NODIG ZOOMERS, ZIN IN METERS**