

1

INZWEMMEN

100BC, 100SS, 100RC

2

KERN 1

2 x 400 BC R=30"

Probeer beide keren dezelfde tijd te zwemmen

3

KERN 2 TECHNIEK

Zoomers aan

2 x onderstaand setje benen:

50 BC

50 RC, zorg dat je je armen gestrekt voor hebt.

50 BC op je linker zij, linker arm gestrekt voor

50 BC op je rechter zij, rechter arm gestrekt voor

4

KERN 3

5 x 50 BC racen! R = 50"

5

UITZWEMMEN

200 meter SNK

TOTAAL 1.950

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS