

1 INZWEMMEN

150BC, 100SS, 100A, 100B

2 KERN 1

3 x 200 BC, mét keerpunt,
gestroomlijnde onderwaterfase met 3
vlinderkicks!

R = 30"

3 KERN 2 TECHNIEK

100 BC, alléén armen, bijleggen, klem
pullbuoy tussen je benen.

100 BC, alléén armen, klem pullbuoy
tussen je benen.

100 BC, alléén armen, tik bij iedere
overhaal je schouder aan.

4 KERN 3

3 x 200BC, nog steeds met mooie
onderwaterfase, focus op uitduwen.

R = 20"

5 UITZWEMMEN

100 SNK

TOTAAL 2.050

NODIG OPULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS