

1

INZWEMMEN

200BC, 200A, 200B

2

KERN 1

100BC, focus hoge elleboog

100BC, focus schouder breed

insteken, arm uitstrekken onder water

100BC, trekfase

100BC, focus uitduwen

3

KERN 2 TECHNIEK

Zoomers aan:

2 x 100 Vlinder benen, R = 30"

2 x 100 BC benen, R = 30"

4

KERN 3

10 x 50BC, 2e 25 m. racen! R = 30"

5

UITZWEMMEN

200 meter SNK

TOTAAL 2.100

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS