

1

INZWEMMEN

200BC, 100SS, 50RC, 100A, 100B

2

KERN 1

3 x 100BC, baan 2 en 4 racen R = 30"

3

KERN 2 TECHNIEK

50 Vlinderkicks benen, beweeg vanuit je middenrif!

50 SS benen

50 BC benen

4

KERN 3

4 x 100 WS, volgorde VL,RC,SS,BC
R = 30"

5

UITZWEMMEN

200 meter SNK

TOTAAL 1.600

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS