

1

INZWEMMEN

300 BC, 200 AR, 200 BE

2

KERN 1

2 x 400BC R = 30"

Zorg ervoor dat je de 2e set sneller zwemt.

3

KERN 2 TECHNIEK

Scullen / wrikken:

25m. armen gestrekt voor

25m. armen zijwaarts als ark

25m. armen achter bij heupen

25m. bijleggen

4

KERN 3

2 x 600BC R = 30"

Zorg ervoor dat je beide sets nagenoeg dezelfde tijd zwemt. In ieder niet langzamer.

5

UITZWEMMEN

200 meter SNK

TOTAAL 3.000

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS