

1 INZWEMMEN

200 BC, 200 Armen, 200 Benen

2 KERN 1

4 x 100 m BC, R = 20"

1e 100, 4e baan sprint

2e 100, 3e baan sprint

3e 100, 2e baan sprint

4e 100, 1e baan sprint

3 KERN 2 TECHNIEK

50 BC schouder aantik in overhaal

50 BC 85%

50 BC focus op insteek en uitstrekken

50 BC 85%

50 BC focus op uitduwen

50 BC 85%

4 KERN 3

300 BC, focus op overhaal met hoge elleboog, uitstrekken en uitduwen!

5 UITZWEMMEN

200 SNK

TOTAAL 1.800

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS