

1

INZWEMMEN

200BC, 100SS, 100A BC, 100B BC

2

KERN 1

10 x 25 BC

Vertrek iedere 30"

10 x 50 BC

Vertrek iedere 60"

3

KERN 2 TECHNIEK

100 alléén BC armen focus op uitduwen

100 alléén BC armen, bijleggen

100 alléén SS armen

gebruik pullbuoy voor drijfvermogen van je benen

4

KERN 3

500 BC 75%

focus op uitduwen, zwem netjes

5

UITZWEMMEN

200 meter SNK

TOTAAL 2.250

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS