

**1**

## INZWEMMEN

200BC, 100 SS, 25VL, 25 SNK

**2**

## KERN 1

5 x 100 BC

denk aan afzet, stroomlijnen, 1 á 2 vlinderkicks

**3**

## KERN 2 TECHNIEK

Zoomers aan, 3 x setje:

50 Vlinderkicks benen, beweeg vanuit je middenrif!

50 BC benen

**4**

## KERN 3

2 x 500 BC, probeer het achter elkaar door te zwemmen.

**5**

## UITZWEMMEN

200 meter SNK

**TOTAAL 2.350**

**NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS**