

1 INZWEMMEN

200 BC, 100 Armen, 100 Benen

2 KERN 1

5 x setje, R= 20":

50 SS armen (pullbuoy tussen benen)

100 m BC

3 KERN 2 TECHNIEK

(pullbuoy tussen benen)

100 BC, bijleggen, écht bijleggen

betekend 2 seconden armen voor!

50 BC A, focus op insteek & uitstrekken

50 BC A, focus op uitduwen

4 KERN 3

3 x 200 BC

focus op lange armslag, insteken,
uitstrekkenarm goed positioneren en
uitduwen!

kom in een glijfase terecht!

5 UITZWEMMEN

150 SNK

TOTAAL 2.100

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS