

1

INZWEMMEN

100BC, 200BC B, 300 BC A

2

KERN 1

5 x 100 BC waarvan laatste baan versnellen

3

KERN 2 TECHNIEK

50 BC, schouder aantikken voor insteek

50 BC

50 BC, schouder aantikken voor insteek

50 BC

4

KERN 3

500 BC 75%

focus op hoge elleboog

5

UITZWEMMEN

200 meter SNK

TOTAAL 2.000

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS