

1

INZWEMMEN

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

2

KERN 1

3 x setje: R = 20"
50 slingerscullen
100 BC

3

KERN 2 TECHNIEK

2 x setje:
100 BC Bijleggen
50 BC

4

KERN 3

3 x setje 150 BC:
125 BC hoog tempo
25 BC actief herstel

5

UITZWEMMEN

200 meter SNK

TOTAAL 2.000

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS