

1

INZWEMMEN

200 BC, 100 A, 100 B

2

KERN 1

3 x 200BC

probeer elke 200 dezelfde tijd te zwemmen

3

KERN 2 TECHNIEK

50 slingerscullen

50 BC

50 Bijleggen

50 BC

4

KERN 3

3 x 300 BC

1e Let op hoge elleboog

2e Let op uitduwen

3e Let op glijfase

5

UITZWEMMEN

200 meter SNK

TOTAAL 2.3000

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS