

Baan : 4+5+6 zwemmers

Trainer : Arthur, Arie

Aanvang : training 20:30

www.doorwaterfit.nl

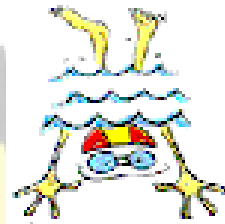
Datum: 2007



Soort training: duur training /interval

1^e blok non-stop!!!!!!!

| | | | |
|-----|-----------|------------|--------------------------------|
| | 100 meter | borstcrawl | |
| | 100 | schoolslag | |
| | 200 | borstcrawl | |
| | 100 | rugcrawl | rustig zwemmen |
| 2 x | 25 | schoolslag | (<u>onderwaterzwemmen</u>) * |



* niet overdrijven, restant meters rustig uitzwemmen.

550 meter

2 X 25 herstel rust : Willekeurige zwemslag geheel naar eigen inzicht

Na elke afstand ± 20 sec. rust

| | | |
|-----------|---------------------|---|
| 100 meter | borstcrawl | om de <u>5</u> slagen ademhalen |
| 100 | schoolslag | |
| 50 | rugcrawl | |
| 100 | borstcrawl | om de <u>4</u> slagen ademhalen |
| 100 | schoolslag | |
| 100 | borstcrawl | om de <u>3</u> slagen ademhalen |
| 50 | samengest. Rugcrawl | = (armen crawl, benen schoolslag) |
| 150 | borstcrawl | met keerpunt, Dat zijn dus <u>5</u> keerpunten(eind baan) |

550 + 50 + 750meter

2 X 25 herstel rust : Willekeurige zwemslag geheel naar eigen inzicht

| | | |
|---------|--------------------|--|
| 1 x 200 | borstcrawl | met rugtas (alleen voor de extremen) |
| 2 x 50 | schoolslag, | rust 25 sec. 80% |
| 2 x 25 | polo-crawl, | (hoofd boven, kin stil op het water, na 15 meter rustig baan uitzwemmen (hoog been-tempo en kort insteken met armen) krachtige slag!! |
| 4 x 25 | borstcrawl | rust 15 sec. 80% |
| 1 x 100 | rustige schoolslag | uitzwemmen |



550 + 50 + 750 + 50 + (200) + 350 = 1750 / 1950 meter