


**Baan 4+5+6**

**Datum : 2007**

**Trainer : Arthur + Janwillem + Rik + Arie** 

**Aanvang training : 20:00**


**Soort training : duur training-buddyzwemmen**

**100 meter** Borstcrawl  
**100** rugcrawl  
**100** Schoolslag  
**50** Borstcrawl ,  
met de handen de schouder aantikken  
**50** Borstcrawl armen

400 meter

**2 x 25 meter** herstel: willekeurige zwemslag geheel naar eigen inzicht

**Zoek een maat (buddy) met gelijke zwemkracht!**

 buddyzwemmen totaal aantal meters 800 ( non stop!!!)

nieuwkomers mogen minder natuurlijk!!

zoek een maat met gelijke zwemkracht.

Probeer non-stop te zwemmen!!!!!!!



**1 x 100 meter** borstcrawl

**8 x 100 meter** slag naar keus, die voorop zwemt bepaalt wat !!, (de beurt wisselt, ( geen overleg dus!!) na iedere 100 m. )

**1 x 100 meter** borstcrawl

**N.B.**

**controleer de tijd en het hartritme vòòr en nà hetbuddyzwemmen**

400 + 50 + 1000 = 1450 meter

**2 x 25 meter** herstel : willekeurige zwemslag geheel naar eigen inzicht

**3 x 100 meter** wisselslag( vl.sl-RC-SS-BC) zwemkracht 70% 

rust max 25 sec.

**1 x 100** Schoolslag uitzwemmen

400 + 50 + 1000 + 50 + 400 = 1900 meter

zweminfo: [www.doorwaterfit.nl](http://www.doorwaterfit.nl)