



Leg zwem-flippers klaar bij het startblok !!!

50 meter borstcrawl
100 schoolslag
50 samengest. rugslag 
50 rugcrawl

1^e blok zonder rust(200 meter)

250meter


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

na elke afstand 20 sec, rust. in dit geval na 25 of 50 meter.

**2 x 25 meter BC benen met plankje, neus in het water en
Aan één kant doorhalen om adem te halen. ±
om de 6 sec.**

2 x 50 meter BC

**200 meter schoolslag(8 banen)
Hoofd in het water!!!**

**Trek flippers aan voor de volgende oefening!!
rustig zwemmen, voorkom kramp!!!** 

2 x 25 meter rugcrawl benen
2 x 50 meter rugcrawl
2 x 25 meter borstcrawl benen, zonder plankje, neus in
het water!!!
2 x 50 meter borstcrawl
flippers uittrekken en naast het startblok leggen!!
100 meter schoolslag
2 x 25 meter borstcrawl

250+50+800 = 1100

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

**250 meter slag naar keus (non-stop) !!!!
50 rustig uitzwemmen**

250 + 50 + 800 + 50 + 300 = 1450 meter