

Baan 6 zwemmers / instromers  
Trainer: Arthur + Arie  
Aanvang training : 20:30

Datum: 2007



### duurtraining

1<sup>e</sup> blok zonder rust(250 meter)  
**Begin rustig, op eigen tempo!!!**

<b>50</b> meter	borstcrawl
<b>100</b>	schoolslag
<b>50</b>	rugcrawl
<b>100</b>	schoolslag
<b>50</b>	borstcrawl

350meter

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

2<sup>e</sup> blok zonder rust!!!

**350** meter slag naar keuze waarvan minimaal 100 m BC  
(4 banen)

**totaal =( 14 banen)**

$350+50+350 = 650$

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

**4 x 50** meter schoolslag zwemkracht 80% rust  
20 sec.

**2 x 50** meter borstcrawl zwemkracht 70% rust  
20 sec.

**2 x 50** meter rugcrawl " "

**1 x 150** meter schoolslag uitzwemmen

$350+50+350+50+550 = 1350$  meter

**SUCCES!!!!!!!**

