

Baan 4+5+6 zwemmers /waterpolo training  
Trainers: Arthur + Arie  
Aanvang training 20:00  
Info: [www.doorwaterfit.nl](http://www.doorwaterfit.nl)

Datum: 2007



### Interval (piramide) training

- 100 meter Borstcrawl
- 100 meter rugcrawl
- 100 meter Schoolslag
- 2 x 25 meter borstcrawl benen

350 meter

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

piramide zwemmen. na elke 100 meter  $\pm$ 20 sec rust.

Voor het langzame gedeelte kan je bijvb. schoolslag doen en voor het snelle gedeelte borstcrawl/rugcrawl. Alles BC of RC is ook goed, behalve de laatste 100 m.

	langzaam	snel
100 m	75 m	25 m
100	50	50
100	25	75
100		100
100	25	75
100	50	50
100	75	25
100		100 BC

350 + 50 + 800 = 1200 meter

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

100 meter wisselslag VL, RC, SCH.S, BC (4x25)  
400 slag naar keuze 70 %  
100 schoolslag/uitzwemmen

350 + 50 + 800 + 50 + 600 = 1850 meter