

Baan 4+5+6 zwemmers

Datum: 2007

zweminfo: www.doorwaterfit.nl

Trainer: Arthur + Arie

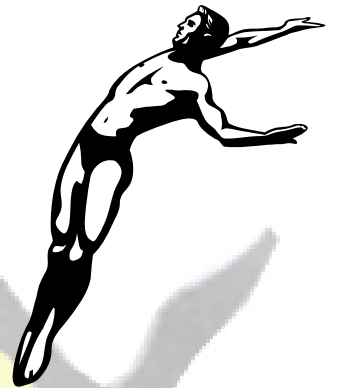


Interval duur

1 x 50 meter BC,

1 x 50 meter SS,

1 x 50 meter rugcrawl



150 meter

2 X 25 herstel rust : Willekeurige zwems slag geheel naar eigen inzicht

Don't Think

1000 seconden test. Zwems slag naar keuze, 16 minuten en 40 sec /
500 seconden test voor beginners, 8 minuten en 20 sec.

N.B. Kijk goed wàr je zwemt, laat snellere zwemmers passeren aan het eind van de baan, en houdt rechts in de baan aan. Voor de goede orde beginnen we met de 1000 sec. **om 20:15 en 20:45**

$150+50+900 = 1150$

2 X 25 herstel rust : Willekeurige zwems slag geheel naar eigen inzicht

4 x 25 borstcrawl zwemkracht op 80%

1 x 100 Schoolslag, Zwemkracht op 50 % (zo langzaam mogelijk)

$150+50+900+50+200 = 1350$ m

SUCCES!!!!!!!!!!



DWF