

Inzwemmen:

300m slag naar keuze, probeer elke 50m te wisselen van slag
100m benen (eventueel met zoomers)
100m armen (met pullboy tussen je benen)

4x 25m oneven: 10m hard, 15m rustig. Even: 25m in lichte steigerung
Na elke 25m heb je 10 sec rust

100m rustig doorzwemmen, met slag naar keuze

Aantal meters: **700m**

Kern 1: Uithoudingsvermogen + Basissnelheid

4 x 75m 100m	50m rustig, 25m in steigerung rustig doorzwemmen	Borstcrawl Slag naar keuze	Rust 0'30 sec
4 x 75m 150m	25m rustig, 50m in steigerung rustig doorzwemmen	Borstcrawl armen Slag naar keuze	Rust 0'30 sec
4 x 50m 100m	elke 50m steeds iets sneller rustig doorzwemmen	Borstcrawl benen met zoomers	Rust 0'30sec
4 x 25m 150m	op 90% van je maximale snelheid rustig doorzwemmen	Borstcrawl	Rust 0'30sec

Aantal meters: **1400m**

Kern 2: Techniek Borstcrawl Duwfase

4 x 100m

25m bijleggen achter. Wacht tot je ene arm achter is voor je de andere arm laat zwemmen. Let hierbij goed op dat je maximaal je hand uitduwt.

50m duim naar buiten draaien. Om maximaal de lengte in je slag te houden, let je deze 50m vooral op dat je je duim een beetje naar buiten draait, zodat je tot het laatste moment druk houdt op het water.

25m wrikken achter om en om. Om goed te voelen of je echt met je handen nog water wegdukt, ga je de laatste 25m wrikken. Je duwt je hand steeds naar achteren. Dus geen zwaibeweging maken, maar een duwbeweging.

Aantal meters: **400m**

Uitzwemmen:

200m slag naar keuze

Aantal meters: **200m**

Totaal aantal meters training: **2700m**