

CONDITIE NIVEAU 1 AAN DE (BEEN)SLAG

INZWEMMEN

🕒 5 min

1 × 25m **SCHOOLSLAG**

1 × 25m **BORSTCRAWL**

1 × 50m **SCHOOLSLAG**

1 × 50m **BORSTCRAWL**

KERN 1: BEENSLAG

🕒 25 min

Alles met plank.

Na elke afstand R15".

1 × 25m **BORSTCAWL BENEN**

1 × 50m **BORSTCRAWL BENEN**

1 × 25m **BORSTCRAWL BENEN**

1 × 50m **BORSTCRAWL BENEN**

KERN 2: CONDITIE

🕒 25 min

Na elke afstand R15".

Deze set 3x!
Na elke set extra R30".

1 × 50m **BORSTCRAWL**

1 × 100m **SCHOOLSLAG**

UITZWEMMEN

🕒 5 min

1 × 50m **SAMENGESTELDE RUGSLAG**

1 × 50m **SCHOOLSLAG**