

INZWEMMEN

🕒 5 min

Deze set 4x!

1 × 25m **SCHOOLSLAG**

1 × 25m **BORSTCRAWL**

KERN 1: BEENSLAG

🕒 25 min

Na elke afstand R10" (10 sec. rust).
Bij borstcrawlbenen zonder plank de armen
gestroomlijnd, hoofd tussen je armen en handen op
elkaar.

1 × 50m **SCHOOLSLAGBENEN, MET
PLANK**

2 × 25m **BORSTCRAWLBENEN, ZONDER
PLANK**

1 × 50m **SCHOOLSLAGBENEN, MET
PLANK**

2 × 25m **BORSTCRAWLBENEN, ZONDER
PLANK**

1 × 50m **SCHOOLSLAG- EN
BORSTCRAWLBENEN, MET
PLANK**

Heen: schoolslagbenen
Terug: borstcrawlbenen

KERN 2: CONDITIE

🕒 25 min

Na elke afstand R15".

1 × 50m **SCHOOLSLAG EN BORSTCRAWL**

Heen: schoolslag
Terug: borstcrawl

2 × 25m **BORSTCRAWL**

1 × 50m **SCHOOLSLAG**

2 × 25m **BORSTCRAWL**

1 × 50m **SCHOOLSLAG EN BORSTCRAWL**

Heen: schoolslag
Terug: borstcrawl

UITZWEMMEN

🕒 5 min

1 × 100m **SAMENGESTELDE RUGSLAG**