

## INZWEMMEN

🕒 10 min

### 2 × 100m **AFWISSELEND INZWEMMEN**

100m bestaat uit 25m schoolslag + 25m borstcrawl + 25m rugcrawl + 25m slag naar keuze  
Probeer alles te zwemmen met lange, rustige slagen

R15" na 100m

## KERN 1: TECHNIEK

🕒 20 min

### 4 × 50m **BORSTCRAWL, MET ZOOMERS EN SNORKEL**

Probeer ontspannen over te halen met de elleboog hoog en de hand laag  
R20"

### 1 × 50m **WRIKKEN**

In buikligging, probeer het lichaam zo gestrekt mogelijk te houden en beweeg de armen rustig op schouderbreedte heen en weer

### 2 × 50m **BORSTCRAWL**

Probeer de arm na de insteek helemaal uit te strekken. Hou de arm goed op schouderbreedte met de vingers naar voren gericht, net onder het wateroppervlak.  
R15"

### 1 × 50m **WRIKKEN OP DE RUG**

Probeer het lichaam helemaal uit te strekken, blijf goed omhoog kijken en beweeg de armen op heupbreedte rustig heen en weer

## KERN 2: TECHNIEK

🕒 20 min

### 4 × 50m **BORSTCRAWLARMEN, MET PULLBUOY**

Probeer zo ontspannen mogelijk over te halen, in te steken op schouderbreedte en de arm na de insteek helemaal uit te strekken.

R15"

### 5 × 50m **BORSTCRAWL MET HET HOOFD IN HET WATER**

Probeer goed af te zetten in stroomlijnhouding en daarna elke 50m te beginnen met borstcrawl met het hoofd in het water, zover mogelijk zonder te ademen. De rest van de 50m kan naar keuze borstcrawl of een slag naar keuze worden gezwommen.

Door borstcrawl te zwemmen met het hoofd in het water, kun je je goed concentreren op de armdoorhaal.

R15"

## UITZWEMMEN

🕒 10 min

### 1 × 150m **SLAG NAAR KEUZE RUSTIG UITZWEMMEN**

Afwisselend 25m borstcrawl + 50m andere slag