

INZWEMMEN

🕒 10 min

1 × 200m **SLAG NAAR KEUZE**

Probeer bij het inzwemmen goed af te wisselen van slagen.

KERN 1: CONDITIE

🕒 20 min

4 × 50m **BORSTCRAWL SLAGEN TELLEN**

Elke 50m bestaat uit 25m borstcrawl en 25m slag naar keuze

Probeer het aantal slagen op de eerste 25m te tellen en constant te houden of te verminderen
R20"

2 × 100m **AFWISSELEND ARMEN EN HELE SLAG**

100m bestaat uit 25m borstcrawlarmen + 75m borstcrawl hele slag met lange, ontspannen slagen
Probeer bij de borstcrawlarmen de benen stil te houden en let op de rompspanning
R20"

4 × 50m **BORSTCRAWL**

Elke 50m bestaat uit 25m borstcrawl en 25m slag naar keuze.

Probeer bij de borstcrawl het laagste aantal slagen van de eerste opdracht vast te houden.
R20"

KERN 2: TECHNIEK

🕒 20 min

4 × 50m **WRIKKEN**

Elke 50m bestaat uit 25m wrikken en 25m rustig borstcrawl doorzwemmen

De wrikoefeningen zijn als volgt:

1e = 25m wrikken op de buik op schouderbreedte

2e = 25m wrikken op de rug op schouderbreedte

3e = 25m wrikken op de buik op heuphoogte

4e = 25m wrikken op de rug op heuphoogte

R15" na 50m

3 × 50m **BORSTCRAWL MET LANGE SLAGEN EN ADEMBEPERKING**

Adembeperving houdt in minder vaak ademen dan je normaal gesproken doet

Neem zoveel rust als je nodig hebt, om de volgende 50m weer goed te kunnen zwemmen

UITZWEMMEN

🕒 10 min

1 × 150m **RUGCRAWL EN SCHOOLSLAG**

Afwisselend 25m rugcrawl en 25m schoolslag