

Extra Meters	Meters	Opdracht	Rust in Secondes	Vermogen op gevoel	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
		<b>INZWEMMEN</b>			<b>WARMING UP</b>	
50	50	borstcrawl	5	50-65%		50
	100	schoolslag	5	50-65%		100
50	50	borstcrawl	5	50-65%		50
	100	schoolslag	5	50-65%		100
50		borstcrawl	5	50-65%		50
		<b>TECHNIEK</b>			<b>LIGGING: bekijk TECHNIEK</b>	
50	50	borstcrawl benen	10	70%	Plank vasthouden	50
50	50	borstcrawl	10	70%		50
50	50	oefening ligging	10	70%	Armen in positie 11 (op schouderbreedte)	50
50	50	oefening ligging	10	70%	Armen in positie 11 vooruitschuiven	50
50	50	borstcrawl	10	70%	Focus op ligging	50
		<b>SKILL</b>			<b>START: bekijk SKILL + TIP!</b>	
	2 x 25	Oefening trekfase	10	70%	Borstcrawl benen, hoofd boven water, armen positie 11 25m rechterhand - 25 linkerhand	50
25	25	borstcrawl	10	70%		25
	2 x 25	Oefening trekfase	10	70%	Borstcrawl benen, hoofd boven water, hand voor hand	50
25	25	borstcrawl	10	70%		25
		<b>TRAINING</b>			<b>DUUR + INTERVAL</b>	
	2 x 25	borstcrawl	30	90%		50
	100	borstcrawl armen	15	50-65%	- / eventueel een pull buoy	100
2 x 25	2 x 25	borstcrawl	30	90%	Afzetten met armen in positie 11 (op schouderbreedte)	50
100	100	borstcrawl armen	15	50-65%	- / eventueel een pull buoy	100
2 x 25	2 x 25	borstcrawl	30	90%	Triathlonstart vanuit het water, van de kant af beginnen inzet met borstcrawl benen	50
100	100	borstcrawl	15	50-65%		100
2 x 25	2 x 25	borstcrawl	30	90%	Triathlonstart vanuit het water inzet met een schoolslag beenslag	50
100	100	borstcrawl	15	50-65%		100
		<b>UITZWEMMEN</b>			<b>COOLING DOWN</b>	
2 x 50 +	4 x 50	slag naar keuze	10	50-65%	Geen borstcrawl	100

Totaal + Extra 2500

Totaal 1500

vermogen op gevoel

> 65%	58.0%	1450
65 - 75%	28.0%	700
75 - 85%	0.0%	0
85 - 95%	14.0%	350
100%	0.0%	0

vermogen op gevoel

> 65%	60.0%	900
65 - 75%	26.7%	400
75 - 85%	0.0%	0
85 - 95%	13.3%	200
100%	0.0%	0