

1 INZWEMMEN
200BC, 100SS, 100B

2 KERN 1
2 x onderstaand setje: R = 20"
200 BC Compleet
100 BC Armen
100 BC Benen

3 KERN 2 TECHNIEK
2 x 50 BC, bijleggen
2 x 50 BC, bij iedere overhaal
schoudertik
2 x 50 BC, denk aan roteren schouders,
waarbij hoofd stil blijft liggen!

4 KERN 3
5 x 100
Start iedere 2 minuten
5 x 50BC
Start iedere minuut

5 UITZWEMMEN
100 SNK

TOTAAL 2.350

NODIG OPULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS