

1

INZWEMMEN

200BC, 100 AR, 100 BE

2

KERN 1

5 x 100BC, laatste baan sprinten
R = 40"

3

KERN 2 TECHNIEK

2 x :

50 BC, tijdens overhaal: sleep je vingers over het water

50 BC, tijdens overhaal: tik schouder, wijs naar plafond, tik schouder en steek. Laat je arm voor niet zakken!

4

KERN 3

150 BC

1e baan elke slag ademhalen

2e om de 3 slagen ademhalen

3e om de 4 slagen ademhalen

4e om de 5 slagen ademhalen

5e om de 6 slagen ademhalen

6e zo min mogelijk ademhalen

5

UITZWEMMEN

200 meter SNK

TOTAAL 1.450

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS