

1

INZWEMMEN

200 BC, 200 AR, 200 BE

2

KERN 1

3 x 100BC R = 30"

1e 100BC rustig, neem je tijd op!

2e 100BC 5 sec. sneller

3e 100BC 5 sec. sneller,
onthoud je tijd

3

KERN 2 TECHNIEK

Scullen / wrikken:

25m. armen gestrekt voor

25m. armen zijwaarts als ark

25m. armen achter bij heupen

25m. bijleggen

4

KERN 3

10 x 25BC R = 30"

Race zo snel als je kan naar de
overkant

5

UITZWEMMEN

200 meter SNK

TOTAAL 1.400

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS