

**NIVEAU 1+2**

**ZO EFFICIËNT ALS JE KUNT**

Zo efficiënt mogelijk zwemmen is misschien wel het grote doel van ieders borstcrawl. Wij geloven dat het zwemmen van een efficiënte borstcrawl gaat over de combinatie tussen weerstandsvermindering (stroomlijn) en drukverhoging (afduw). Met deze punten gaan we deze maand aan de slag.

**WARMING UP**

100M	BORSTCRAWL
100M	SCHOOLSLAG
100M	BORSTCRAWL ARMEN

**TECHNIEKSET**

2X50M	<b>25M BODY ROTATION</b> + 25M BORSTCRAWL
100M	BORSTCRAWL <b>MET AFZET STROOMLIJN</b>
2X50M	<b>25M SWEET ROTATION</b> + 25M BORSTCRAWL
100M	BORSTCRAWL <b>MET AFZET STROOMLIJN</b>

**HOOFDSET**

Denk bij onderstaande hoofdset aan bovenstaande techniek oefeningen. Elke afzet is in een mooie stroomlijn. Probeer mooi naar voren te glijden met de zoomers en tik met het stukje armen je dijbeen aan om te controleren of je afduw nog op orde is.

STROOMLIJN

RUST 60s

OPBOUWEND

BEENDRIJVER

ZOOMERS

100M	50M BORSTCRAWL A2 (80%) + <b>50M SCHOOLSLAG</b> A0 (60%)
200M	BORSTCRAWL <b>MET ZOOMERS</b>
300M	100M BORSTCRAWL A2 + <b>50M SCHOOLSLAG</b>
400M	BORSTCRAWL A1 <b>ARMEN MET BEENDRIJVER</b>
500M	200M BORSTCRAWL A3 (90%) + <b>50M SCHOOLSLAG</b>
600M (NIVEAU 2)	BORSTCRAWL <b>MET ZOOMERS</b>

**COOLING DOWN**

100M	SLAG NAAR KEUZE UITZWEMMEN
------	----------------------------