PERSONAL SWIMMING

ADEM IN, ADEM UIT

★★★☆☆

CONDITIE PROGRAMMA

NIVEAU 1 | NIVEAU 2

WARMING-UP

TOOLS: BEENDRIJVER EN PLANK | 300M

1X300M WARM-UP SHAKE, MIX SLAGEN, BENEN EN **MINIMAAL 100M BORSTCRAWL ARMEN**

Wanneer je ademhaalt roteert zowel het lichaam als ook het hoofd. Voorkom dat je tijdens het ademhalen te weinig roteert en het hoofd op gaat tillen. Focus deze training juist op het zo goed mogelijk in lijn houden van het lichaam. Een strakke horizontale lijn, welke goed roteert.

TECHNIEKSET

200M

2X50M	25M **BODY + HEAD ROTATION** + 25M BORSTCRAWL
2X50M	25M **NAVY SEAL BREATHING** + 25M BORSTCRAWL

HOOFDSET

TOOLS: BEENDRIJVER | 1600M | 2100M

NIVEAU 1	NIVEAU 2	ZWEM ONDERSTAANDE SET 2X	TEMPO	RUST
2X50M	4X50M	25M BORSTCRAWL **ZONDER ADEMHALING** + 25M BORSTCRAWL	A1	15 SEC.
2X150M	2X150M	BORSTCRAWL **ARMEN**	A2	25 SEC.
2X100M	3X100M	BORSTCRAWL 50M TEMPO A1 + 50M TEMPO A2	A1 - A2	15 SEC.
1X150M	1X200M	BORSTCRAWL **ARMEN** WISSEL ADEM 1 OP 3 EN 1 OP 5	A1	25 SEC.
1X50M	1X50M	EASY SLAG NAAR KEUZE	A0	90 SEC.

COOLING DOWN

100M

100M EASY SLAG NAAR KEUZE UITZWEMMEN

PERSONALSWIMMING.NL

Have a nice swim!

TOTAAL: 2200M | 2600M