

WEEK 34 - 17 t/m 21 augustus 2020

25 meter bad

Borstcrawl

Opstartperiode

Maandag 25 meter bad	Doel 1	Borstcrawl armtechniek
	Doel 2	Duurvermogen
	Afstand	1250

Met zoomers

Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 VL benen in rugligging, armen gestroomlijnd
- 100 VL benen, SS armen
- 100 BC armen (met pullbouy)

Meters Set 1 - BC Techniek

500m

Accent op lang maken en wijzen naar de overzijde na insteek hand

- 2x 50 BC met golfje bij insteek..... (hand insteken en wijzen naar de overkant)
- 4x 25 BC bijleggen
- 2x 50 BC met plank met 1 arm slag maken
- 100 BC armen
- 2x 50 BC zonder plank, met 1 arm slag maken

Meters Set 2 - BC duurvermogen

250m

- 250 **100m A0 – 75m A1 – 50m A2 – 25 A3**..... (tussendoor 15" rust)

Uitzwemmen

100m

- A0 = 60-70%, heel relaxed zwemmen
- A1 = 70-80%, lekker doorzwemmen
- A2 = 80-90%, hard zwemmen
- A3 = 100%, sprinten

WEEK 34 - 17 t/m 21 augustus 2020

25 meter bad

Borstcrawl

Opstartperiode

Woensdag	Doel 1	<i>BC keerpunt</i>
	Doel 2	<i>Sprints</i>
	Afstand	1200

Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 VL benen in rugligging, armen gestroomlijnd
- 100 VL benen, SS armen
- 100 BC armen (met pullbouy)

Meters Set 1 - BC keerpunt

300m

- 2x 25 Onder water afzetten en stroomlijnen (*uitdrijven en BC doorzwemmen*)
- 2x 25 Idem plus snelle vlinder benen (*max onderwaterfase*)
- In ondiepe gedeelte vanaf circa 10m vanaf de keerzijde*
- 2x BC aanzwemmen en voeten op de muur zetten (*eindigen in rugligging*)
- 2x Idem met afzet in rugligging en VL benen (*in rugligging*)
- 2x Idem met draai naar buikligging (*VL benen*)
- 2x Sprinten en keren (*2-aan-2*)

Meters Set 2 - Sprinten

400m

- 100 A0: 2x 50m: VL/RC en SS/BC, 10" rust
- 100 **A3**: 4x 25m: VL-RC-SS-BC, 1' rust (*2-aan-2 sprinten!*)
- 100 A0: 2x 50m: RC/SS en SS/BC, 10" rust
- 100 **A3**: 4x 25m: BC, 1' rust (*2-aan-2 sprinten!*)

Uitzwemmen

100m

A0 = 60-70%, heel relaxed zwemmen
A1 = 70-80%, lekker doorzwemmen
A2 = 80-90%, hard zwemmen
A3 = 100%, sprinten

WEEK 34 - 17 t/m 21 augustus 2020

25 meter bad

Borstcrawl

Opstartperiode

Vrijdag	Doel 1	BC techniek
	Doel 2	Startduik
	Afstand	1100

Met zoomers

Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 VL benen in rugligging, armen gestroomlijnd
- 100 VL benen, SS armen
- 100 BC armen (met pullbouy)

Meters Set 1 - BC techniek (15" rust)

200m

Accent op arm-coördinatie, lang maken en doorstrekken na insteek hand

- 50 BC bijleggen
- 50 BC ritsen (heup-oxsel-oor aantikken en insteken in vloeiende beweging)
- 50 BC plafond (oor tikken, plafond aanwijzen, oor tikken en insteken)
- 50 BC in slow motion met harde armkracht (A2)

Meters Set 2 – Duiken

200m

- 4x Vooruit springen (zover mogelijk naar voren, voeten eerst in water)
- 4x Potloodsprong
(vanaf hier BC doorzwemmen en aan overkant verder)
- 4x Duik met pullbuoy..... (benen bij elkaar houden)
- 4x Duik over flexibeam..... (naar voren en omhoog duiken)
- 4x Stroomlijnduik zonder bijbewegingen..... (wie komt het verst?)

Meters Set 3 – BC (A0-A3)

200m

- 200 BC A0..... (30" rust na afloop)
- 4x 25 BC sprint (A3)..... (30" rust tussen intervallen)

Uitzwemmen

100m

- A0 = 60-70%, heel relaxed zwemmen
- A1 = 70-80%, lekker doorzwemmen
- A2 = 80-90%, hard zwemmen
- A3 = 100%, sprinten