

**WEEK 36 – 31 augustus t/m 4 september 2020**

25 meter bad

**Rugcrawl**

Duurperiode

<b>Woensdag</b>	<b>Doel 1</b>	<i>RC rotatie</i>
	<b>Doel 2</b>	Duurvermogen
	<b>Afstand</b>	1350

**Met zoomers**

**Meters Inzwemmen**

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 VL benen, SS armen ..... (maximale owf)
- 100 4x 25m BC sprint..... (per 2 naast elkaar)
- 100 RC benen (armen gestroomlijnd)

**Meters Set 1 - RC techniek**

200m

- 2x 25** RC benen, roteren schouders met armen gestroomlijnd
- 2x 25** RC benen, roteren schouders met 1 arm langs lichaam
- 25** RC met 1 arm..... (accent op roteren schouders)
- 25** RC..... (accent op roteren schouders)
- 2x 25** RC met pullbouv op gezicht..... (mag er niet af vallen)

**Meters Set 2 - Duurvermogen (A0)**

750m

*N.B. tussen de afstanden 30" rust*

- 50 **VL**
- 100 **SS armen/VL benen**
- 200 **RC**
- 400 **BC**

**Uitzwemmen**

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

**WEEK 36 – 31 augustus t/m 4 september 2020**

25 meter bad

**Rugcrawl**

Duurperiode

<b>Woensdag</b>	<b>Doel 1</b>	<i>RC rotatie</i>
	<b>Doel 2</b>	Duurvermogen
	<b>Afstand</b>	1350

**Met zoomers**

**Meters Inzwemmen**

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 VL benen, SS armen ..... (maximale owf)
- 100 4x 25m BC sprint..... (per 2 naast elkaar)
- 100 RC benen (armen gestroomlijnd)

**Meters Set 1 - RC techniek**

200m

- 2x 25** RC benen, roteren schouders met armen gestroomlijnd
- 2x 25** RC benen, roteren schouders met 1 arm langs lichaam
- 25** RC met 1 arm..... (accent op roteren schouders)
- 25** RC..... (accent op roteren schouders)
- 2x 25** RC met pullbouv op gezicht..... (mag er niet af vallen)

**Meters Set 2 - Duurvermogen (A0)**

750m

*N.B. tussen de afstanden 30" rust*

- 50 **VL**
- 100 **SS armen/VL benen**
- 200 **RC**
- 400 **BC**

**Uitzwemmen**

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