

WEEK 38 – 14 t/m 18 september 2020

Wisselslag

Vorbereiding

Maandag	Doel 1	Keerpunten
	Doel 2	-
	Afstand	1100

Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 SS armen
- 100 4x BC Steigerung van amper afzetten tot 100%
- 100 VL met linkerarm, rechterarmen, beide armen..... (vooruit blijven kijken)

Meters Set 1 - Keerpunten

800m

Beginnen vanaf ca. 10 meter vanaf de muur

ACCENT op snel keren en zo lang mogelijke onderwaterfases (owf's)

- 100 4x **VL** keerpunt: 2x beheerst, 2x maximale snelheid
- 100 VL

- 100 4x **RC** keerpunt: 2x beheerst, 2x maximale snelheid
- 100 RC

- 100 4x **SS** keerpunt: 2x beheerst, 2x maximale snelheid
- 100 SS

- 100 4x **BC** keerpunt: 2x beheerst, 2x maximale snelheid
- 100 BC

Uitzwemmen

100m

WEEK 38 – 14 t/m 18 september 2020

Wisselslag

Vorbereitung

Woensdag	Doel 1	Start
	Doel 2	-
	Afstand	1100

Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 SS armen
- 100 4x BC Steigerung van amper afzetten tot 100%
- 100 VL met linkerarm, rechterarmen, beide armen..... (vooruit blijven kijken)

Meters Set 1 - BC start

400m

Liefst 2 zwemmers tegelijk

- 4x 25 Onder water afzetten plus stroomlijnen(uitdrijven en BC doorzwemmen)
- 4x 25 Startduik BC met pullbouy tussen enkels (idem)
- 4x 25 Startduik BC met snelle vlinder benen (max onderwaterfase)
- 4x 25 BC sprint..... (vanaf startblok met max. owf., terug lopen)

Meters Set 2 - WIS duur

200m

- 200 2x 100m WIS..... (geen rust)

Uitzwemmen

100m

WEEK 38 – 14 t/m 18 september 2020

Wisselslag

Voorbereiding

Vrijdag	Doel 1	<i>Keerpunten</i>
	Doel 2	<i>WIS</i>
	Afstand	1300

Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 SS armen
- 100 4x BC Steigerung van amper afzetten tot 100%
- 100 VL met linkerarm, rechterarmen, beide armen..... (vooruit blijven kijken)

Meters Set 1 – Keerpunten wisselslag

550m

Beginnen vanaf ca. 10 meter vanaf de muur

ACCENT op snel keren en zo lang mogelijke onderwaterfases (owf's)

- 50 2x KP: **VL/RC**..... (twee handen!)
- 100 VL heen, RC terug
- 50 2x KP: **RC/SS**..... (op zij draaien en naar plafond kijken)
- 100 RC heen, SS terug
- 50 2x KP: **SS/BC**..... (twee handen!)
- 100 SS heen, BC terug
- 100 WIS

Meters Set 2 - WIS Piramide (A0)

250m

Na iedere stap 30" rust

- 250 25 VL – 50 RC – 75 SS – 100 BC

Uitzwemmen

100m