

**WEEK 40 – 28 september t/m 2 oktober 2020**

**Borstcrawl**

Wedstrijdperiode

<b>Maandag</b> <b>Diep</b>	<b>Doel 1</b>	BC beentechniek
	<b>Doel 2</b>	Duurvermogen
	<b>Afstand</b>	1100

**Meters Inzwemmen**

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 SS armen, VL benen
- 100 Steigerung: BC / halverwege RC..... (1<sup>e</sup> baan A0, 2<sup>e</sup> baan A1, ...A2, ...A3)
- 100 BC armen

**Meters Set 1 - BC beentechniek**

300m

*Alles met plank*

- 50 BC benen met grote uitslag .....(gestrekte benen)
- 50 BC benen met kleine uitslag..... (m.n. bovenbenen en voeten gebruiken)
- 50 BC benen: heen rustig, terug sprinten
- 50 BC benen, SS armen
- 50 BC benen met pull bouy
- 50 BC benen: heen rustig, terug sprinten

**Meters Set 2 - BC intervallen**

500m

- 500 2x ( 100m A0, 15" rust, 50m A2, 15" rust, 4x ( 25m sprint, 15" rust ) ), 1' rust

**Uitzwemmen**

100m

**WEEK 40 – 28 september t/m 2 oktober 2020**

**Borstcrawl**

Wedstrijdperiode

<b>Woensdag</b> <b>Diep</b>	<b>Doel 1</b>	Ligging
	<b>Doel 2</b>	Wrikken
	<b>Afstand</b>	950



**Meters Inzwemmen**

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 SS armen, VL benen
- 100 Steigerung: BC / halverwege RC..... (1<sup>e</sup> baan A0, 2<sup>e</sup> baan A1, ...A2, ...A3)
- 100 BC armen

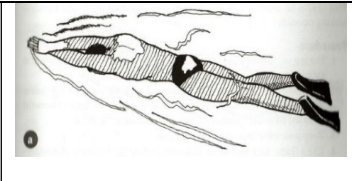
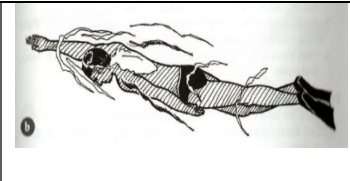
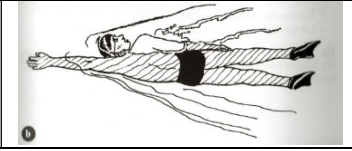

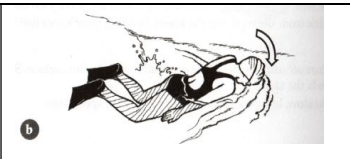

**Meters Set 1 – Wrikken (op de plaats)**

100m

<b>1) Wrikken</b> horizontaal  Gestrekte armen!		<b>2) Idem, maar nu</b> ronddraaien	
--	--	--	--

**Meters Set 2 – BC/VL met zoomers (6x (25m + 50m))**

450m

<b>3) BC benen, zonder</b> ademhalen		<b>4) BC benen met 1</b> arm gestrekt  “30 graden ligging”	
<b>5) BC met 3”</b> vasthouden per armslag			
<b>6) VL benen op de</b> rug		<b>7) VL benen –</b> ‘Dolphin drill’	
<b>8) Salmon fly</b>  Zonder overhaal			

**Uitzwemmen**

100m

**WEEK 40 – 28 september t/m 2 oktober 2020**

**Borstcrawl**

Wedstrijdperiode

<b>Vrijdag</b>	<b>Doel 1</b>	BC techniek
	<b>Doel 2</b>	Startduik
	<b>Afstand</b>	1000

**Meters Inzwemmen**

300m

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

**Meters Set 1 - BC techniek**

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

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

**Uitzwemmen**

100m