

**WEEK 41– 5 t/m 9 oktober 2020**

25 meter bad

**Schoolslag**

Techniekperiode

<b>Maandag</b> <i>(ondiepe bad)</i>	<b>Doel 1</b>	Schoolslag OWF
	<b>Doel 2</b>	-
	<b>Afstand</b>	-

**Meters Inzwemmen**

- m

- 4x BC
- 4x OWF BC ..... (pilon(nen) in het water)
- 4x Onder water zwemmend naar overkant
- 4x OWF SS
- 4x BC sprint met afnemende tijd ..... (20", afnemend met 2" per keer)  
*Indien niet vóór fluit aangetikt dan meteen eruit*

**Meters Set 1 – SS Keerpunt**

*Uitgangspositie: 2 handen op de kant, benen horizontaal gestrekt achterwaarts*

- 4x Voeten plaatsens op de muur
- 4x Idem + één arm onderwater strekken
- 4x Idem + vallen op zij ..... (zonder afzetten)
- 4x Idem + afzetten en stroomlijnen
- 4x Idem + één vlinderkick
- 4x Idem + doorhaal armen
- 4x Idem + armen strekken en één beenslag
- 4x Maximale onderwaterfase testen ..... (wie haalt de overkant?)

**Estafettes**

**Uitzwemmen**

100m

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

**WEEK 41– 5 t/m 9 oktober 2020**

25 meter bad

**Schoolslag**

Techniekperiode

<b>Woensdag</b>	<i>Doel 1</i>	<i>Allround Test 2</i>
	<i>Doel 2</i>	<i>Meten is weten</i>
	<i>Afstand</i>	-

**Meters Inzwemmen**

150m

- 50 BC benen
- 50 BC bijleggen heen, BC terug
- 50 2x 25m BC sprint..... (individueel)

**Allround test**

200m

- Start..... 12,5m zo snel mogelijk
- Sprint..... 25m borstcrawl
- Wisselslag..... 100m wisselslag
- Lange afstand .....200m vrije slag

**Uitzwemmen**

100m

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

**WEEK 41– 5 t/m 9 oktober 2020**

25 meter bad

**Schoolslag**

Techniekperiode

<b>Maandag</b> <i>(ondiepe bad)</i>	<b>Doel 1</b>	Schoolslag OWF
	<b>Doel 2</b>	-
	<b>Afstand</b>	-

**Meters Inzwemmen**

- m

- 4x BC
- 4x OWF BC ..... (pilon(nen) in het water)
- 4x Onder water zwemmend naar overkant
- 4x OWF SS
- 4x BC sprint met afnemende tijd ..... (20", afnemend met 2" per keer)  
*Indien niet vóór fluit aangetikt dan meteen eruit*

**Meters Set 1 – SS Keerpunt**

*Uitgangspositie: 2 handen op de kant, benen horizontaal gestrekt achterwaarts*

- 4x Voeten plaatsens op de muur
- 4x Idem + één arm onderwater strekken
- 4x Idem + vallen op zij ..... (zonder afzetten)
- 4x Idem + afzetten en stroomlijnen
- 4x Idem + één vlinderkick
- 4x Idem + doorhaal armen
- 4x Idem + armen strekken en één beenslag
- 4x Maximale onderwaterfase testen ..... (wie haalt de overkant?)

**Estafettes**

**Uitzwemmen**

100m

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

**WEEK 41– 5 t/m 9 oktober 2020**

25 meter bad

**Schoolslag**

Techniekperiode

<b>Woensdag</b>	<i>Doel 1</i>	<i>Allround Test 2</i>
	<i>Doel 2</i>	<i>Meten is weten</i>
	<i>Afstand</i>	-

**Meters Inzwemmen**

150m

- 50 BC benen
- 50 BC bijleggen heen, BC terug
- 50 2x 25m BC sprint..... (individueel)

**Allround test**

200m

- Start..... 12,5m zo snel mogelijk
- Sprint..... 25m borstcrawl
- Wisselslag..... 100m wisselslag
- Lange afstand .....200m vrije slag

**Uitzwemmen**

100m

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

**WEEK 41– 5 t/m 9 oktober 2020**

25 meter bad

**Schoolslag**

Techniekperiode

<b>Maandag</b> <i>(ondiepe bad)</i>	<b>Doel 1</b>	Schoolslag OWF
	<b>Doel 2</b>	-
	<b>Afstand</b>	-

**Meters Inzwemmen**

- m

- 4x BC
- 4x OWF BC ..... (pilon(nen) in het water)
- 4x Onder water zwemmend naar overkant
- 4x OWF SS
- 4x BC sprint met afnemende tijd ..... (20", afnemend met 2" per keer)  
*Indien niet vóór fluit aangetikt dan meteen eruit*

**Meters Set 1 – SS Keerpunt**

*Uitgangspositie: 2 handen op de kant, benen horizontaal gestrekt achterwaarts*

- 4x Voeten plaatsens op de muur
- 4x Idem + één arm onderwater strekken
- 4x Idem + vallen op zij ..... (zonder afzetten)
- 4x Idem + afzetten en stroomlijnen
- 4x Idem + één vlinderkick
- 4x Idem + doorhaal armen
- 4x Idem + armen strekken en één beenslag
- 4x Maximale onderwaterfase testen ..... (wie haalt de overkant?)

**Estafettes**

**Uitzwemmen**

100m

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

**WEEK 41– 5 t/m 9 oktober 2020**

25 meter bad

**Schoolslag**

Techniekperiode

<b>Woensdag</b>	<b>Doel 1</b>	<i>Allround Test 2</i>
	<b>Doel 2</b>	<i>Meten is weten</i>
	<b>Afstand</b>	-

**Meters Inzwemmen**

150m

- 50 BC benen
- 50 BC bijleggen heen, BC terug
- 50 2x 25m BC sprint..... (individueel)

**Allround test**

200m

- Start..... 12,5m zo snel mogelijk
- Sprint..... 25m borstcrawl
- Wisselslag..... 100m wisselslag
- Lange afstand .....200m vrije slag

**Uitzwemmen**

100m

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

**WEEK 41– 5 t/m 9 oktober 2020**

25 meter bad

**Schoolslag**

Techniekperiode

<b>Maandag</b> <i>(ondiepe bad)</i>	<b>Doel 1</b>	Schoolslag OWF
	<b>Doel 2</b>	-
	<b>Afstand</b>	-

**Meters Inzwemmen**

- m

- 4x BC
- 4x OWF BC ..... (pilon(nen) in het water)
- 4x Onder water zwemmend naar overkant
- 4x OWF SS
- 4x BC sprint met afnemende tijd ..... (20", afnemend met 2" per keer)  
*Indien niet vóór fluit aangetikt dan meteen eruit*

**Meters Set 1 – SS Keerpunt**

*Uitgangspositie: 2 handen op de kant, benen horizontaal gestrekt achterwaarts*

- 4x Voeten plaats op de muur
- 4x Idem + één arm onderwater strekken
- 4x Idem + vallen op zij ..... (zonder afzetten)
- 4x Idem + afzetten en stroomlijnen
- 4x Idem + één vlinderkick
- 4x Idem + doorhaal armen
- 4x Idem + armen strekken en één beenslag
- 4x Maximale onderwaterfase testen ..... (wie haalt de overkant?)

**Estafettes**

**Uitzwemmen**

100m

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

**WEEK 41– 5 t/m 9 oktober 2020**

25 meter bad

**Schoolslag**

Techniekperiode

<b>Woensdag</b>	<b>Doel 1</b>	<i>Allround Test 2</i>
	<b>Doel 2</b>	<i>Meten is weten</i>
	<b>Afstand</b>	-

**Meters Inzwemmen**

150m

- 50 BC benen
- 50 BC bijleggen heen, BC terug
- 50 2x 25m BC sprint..... (individueel)

**Allround test**

200m

- Start..... 12,5m zo snel mogelijk
- Sprint..... 25m borstcrawl
- Wisselslag..... 100m wisselslag
- Lange afstand .....200m vrije slag

**Uitzwemmen**

100m

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