

WEEK 44 – 26 t/m 30 oktober 2020

25 meter bad

Rugcrawl

Techniekperiode

Maandag	Doel 1	RC armtechniek
	Doel 2	<i>Sprinten</i>
	Afstand	1100

Vlaggenlijnen plaatsen

Meters Inzwemmen

300m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 50 VL benen, 'Dolpin drill'
- 50 2x 25m BC sprint
- 100 BC armen



Meters Set 1 – RC armen

300m

1) Handshake drill	4x 25m		<ul style="list-style-type: none"> • 3 seconden vasthouden • Duim omhoog
2) Zeilboot (ligging)	4x 25m		<ul style="list-style-type: none"> • Draaiing 45 graden • Handpalm naar buiten draaien
3) RC met stop	4x 25m		<ul style="list-style-type: none"> • Met 3 seconden pauze per slag

Meters Set 2 – RC duurvermogen (1' rust)

200m

- 100 RC met stop..... (zie 3) hierboven)
- 100 RC heen, BC terug

Meters Set 1 – Starten en sprinten (zonder flippers)

200m

- 100 4x 25m RC sprint
- 100 4x 25m SNK sprint

Uitzwemmen

100m

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

WEEK 44 – 26 t/m 30 oktober 2020

25 meter bad

Rugcrawl

Techniekperiode

Woensdag	Doel 1	RC armen
	Doel 2	Duurvermogen
	Afstand	1200

Met zoomers/flippers

Meters Inzwemmen

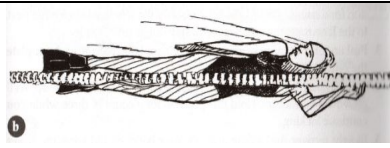
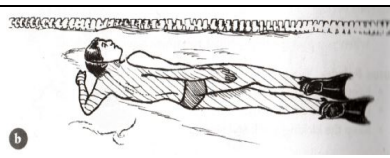
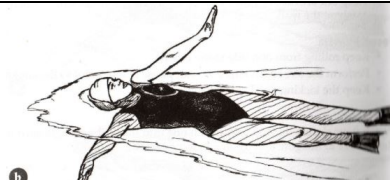
- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 50 VL benen, 'Dolpin drill'
- 50 2x 25m BC sprint
- 100 BC armen

300m



Meters Set 1 – RC armen

300m

1) RC met trekbeweging	4x 25m		<ul style="list-style-type: none"> • Voortrekken langs de lijn • Alleen trekarm beweegt
2) RC onder de lijn door	4x 25m		<ul style="list-style-type: none"> • Lichaam tegen de lijn • Duwarm onder de lijn door
3) RC	4x 25m		<ul style="list-style-type: none"> • Met 3 seconden pauze per slag

Meters Set 2 – Keuzemoment

500m

- 200 200m RC (1' rust)
- 200 200m BC (1' rust)
- 100 200m RC (zònder zoomers)

Uitzwemmen

100m

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

WEEK 44 – 26 t/m 30 oktober 2020

25 meter bad

Rugcrawl

Techniekperiode

Vrijdag	<i>Doel 1</i>	RC techniek
	<i>Doel 2</i>	<i>Starten en sprinten</i>
	<i>Afstand</i>	1300

Meters Inzwemmen

300m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 50 VL benen, 'Dolpin drill'
- 50 2x 25m BC sprint
- 100 BC armen



Meters Set 1 – RC armen

300m

4) Handshake drill	4x 25m		<ul style="list-style-type: none"> • 3 seconden vasthouden • Duim omhoog
5) Zeilboot (ligging)	4x 25m		<ul style="list-style-type: none"> • Draaiing 45 graden • Handpalm naar buiten draaien
6) RC met stop	4x 25m		<ul style="list-style-type: none"> • Met 3 seconden pauze per slag

Meters Set 2 – RC duurvermogen (1' rust)

400m

- 200 RC met stop..... (zie 3) hierboven)
- 200 RC heen, BC terug

Meters Set 1 – Starten en sprinten (zonder flippers)

200m

- 100 4x RC start
- 100 4x 25m RC sprint

Uitzwemmen

100m

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