

WEEK 45 – 2 t/m 6 november 2020

25 meter bad

Rugcrawl

Techniekperiode

Maandag Ondiepe bad	Doel 1	Rugcrawl armtechniek
	Doel 2	OWF
	Afstand	-


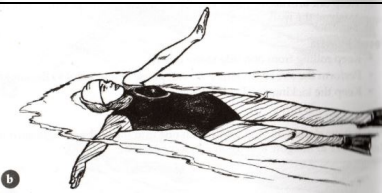
Meters Inzwemmen

- m

- 2x 4x BC..... (nadruk op minimaal aantal slagen, dus max. OWF)
- 4x OWF BC..... (VL benen, BC benen, zonder ademen naar overkant)
- 4x OWF VL..... (VL benen, RC benen, één armslag)
- 4x BC sprint met afnemende tijd..... (20", afnemend met 2" per keer)
Indien niet vóór fluit aangetikt dan meteen eruit

Meters Set 1 – RC armtechniek

- m

1) Zeilboot (ligging)	4x		<ul style="list-style-type: none"> Draaiing 45 graden Handpalm naar buiten draaien
2) RC per 3"	8x		<ul style="list-style-type: none"> Met 3 seconden pauze per slag Maximaal 3 armsglagen
3) OWF RC	2x 2x 2x	VL benen (op de rug) VL benen, RC benen VL, RC, één armslag	

Meters Set 2 – Start, keerpunt en owf RC

- m

- 4x SS heen, RC OWF terug..... (armen gestroomlijnd terug)
- 4x BC heen, VL OWF terug..... (armen gestroomlijnd terug)
- 8x BC..... (nadruk op minimaal aantal slagen, dus max. OWF)

Estafettes

Uitzwemmen

100m

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

WEEK 45 – 2 t/m 6 november 2020

25 meter bad

Rugcrawl

Techniekperiode

Woensdag	Doel 1	RC armen
	Doel 2	Duurvermogen
	Afstand	1500

Met zoomers/flippers

Meters Inzwemmen

300m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 50 VL zonder overhaal.....
- 50 4x 25m sprint: ½ baan RC, ½ baan BC
- 100 BC armen



..... ('Salmon fly')

Meters Set 1 - RC armtechniek

500m

- 2x 50 RC bijleggen, aantikken handen vóór insteken
- 2x 50 RC met insteken, terug naar halverwege overhaal, dan weer insteken
- 2x 50 RC met één arm, andere arm langs lichaam
- 2x 50 RC met één arm, andere arm langs lichaam en schouders roteren
- 2x 50 RC met stop halverwege overhaal en dan uitstrekken en lang houden

Meters Set 2 – BC/RC duurvermogen (A0)

600m

- 600 300m BC, 30" rust, 200m RC, 30" rust, 100m BC

Uitzwemmen

100m

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

WEEK 45 – 2 t/m 6 november 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