

WEEK 49 – 30 november t/m 4 december 2020

25 meter bad

Wisselslag

Techniek

Maandag	Doel 1	Wisselslag Keerpunten
	Doel 2	-
	Afstand	1000/1200

Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 SS armen, VL benen
- 100 4x 25m **sprint** VL, RC, SS, BC..... (2-aan-2)
- 100 BC armen..... (**alleen snellere groep**)

Meters Set 1 – Keerpunten wisselslag

300m

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

- 100 4x KP: VL/RC..... (twee handen aantikken)
- 50 RC..... (**alleen snellere groep**)
- 100 4x KP: RC/SS..... (op zij draaien)
- 50 SS..... (**alleen snellere groep**)

Meters Set 2 – Estafette intensief duurvermogen

400m

- 400 4x 100m WIS..... (iedere zwemmer zwemt 50m per 100m wis)

Uitzwemmen

100m

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

WEEK 49 – 30 november t/m 4 december 2020

25 meter bad

Wisselslag

Techniek

Woensdag	<i>Doel 1</i>	-
	<i>Doel 2</i>	-
	<i>Afstand</i>	-

Allround test (minioren)

Inzwemmen (circa 5-10 minuten)

-m

Allround test

337,5m

Start..... 12,5m zo snel mogelijk
Vanaf startblok, geen verdere beperkingen

Sprint..... 25m borstcrawl
Vanaf startblok, geen verdere beperkingen

Allround..... 100m wisselslag
100 meter wisselslag met keerpunten

Lange afstand200m BC
Vanaf startblok, verplicht borstcrawl

Uitzwemmen

100m

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

WEEK 49 – 30 november t/m 4 december 2020

25 meter bad

Wisselslag

Techniek

Vrijdag	<i>Doel 1</i>	-
	<i>Doel 2</i>	-
	<i>Afstand</i>	-

Sinterklaastraining

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