



SPELEND LEREN ZWEMMEN NAGER AVEC PLAISIR

Zwemtraining - Entraînement de natation

Opwarming : 400m

25m crawl
50m rugcrawl
75m benen schoolslag
100m crawl
75m benen schoolslag
50m rugcrawl
25m crawl

Techniek : 0m

nvt

Zwemmen : 900m

3 x 200m

25m crawl SNEL + 50m schoolslag + **25m crawl SNEL**
+ 25m schoolslag + **50m crawl SNEL** + 25m schoolslag

3 x 100m (zonder plank):

25m in schoolslag RUG benen
50m crawl **SNEL KEERPUNT**
25m in schoolslag RUG benen

Cooling-down : 100m

100m Soepel naar keuze (geen crawl)

Totaal :

1400m

[Ty

*Have fun in what you do, what you enjoy doing you will do better!
Always take care of your style and respect your fellow swimmers.*