



SPELEND LEREN ZWEMMEN NAGER AVEC PLAISIR

Zwemtraining - Entraînement de natation

Opwarming : 300m

50m schoolslag
50m benen schoolslag
100m benen crawl
100m schoolslag

Techniek : 600m

4 x Startduik + 50m **!! DUIKEN !!**
12.5m SNEL crawl + 37.5m rugcrawl
4 x Startduik + 50m **!! AANKOMST !!**
37,5m schoolslag + 12.5m SNEL crawl
4 x Startduik + 50m **!! KEERPUNT !!**
20m schoolslag + 10m SNEL crawl + 20m schoolslag

Zwemmen : 600m

4 x Startduik + 100m:
12.5m SNEL crawl + 87.5m schoolslag
25.0m SNEL crawl + 75.0m schoolslag
37.5m SNEL crawl + 62.5m schoolslag
50.0m SNEL crawl + 50.0m schoolslag

Cooling-down : 150m

75m rug-schoolslag
75m blablabla

Totaal :

1650m

[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.*