



# SPELEND LEREN ZWEMMEN NAGER AVEC PLAISIR

## Zwemtraining - Entraînement de natation

### Opwarming : 500m

200m crawl  
100m schoolslag  
100m 4N  
100m benen schoolslag

### Techniek : CRAWL 900m

*Startduik Crawl:* 4 x 25m benen crawl zonder plank (armen strekken)

*Keerpunt Crawl:* 5 x 50m 3armen crawl , 3armen rugcrawl

5 x 50m Tuimeling onder de vlagjes  
Uiterst links op het einde  
Op zijkant inademen voor de muur!  
SNEL!!  
BENEN na kpt en 2 armen voor 1<sup>ste</sup> adem

*Techniek Crawl:* 2 x 50m Komen ademen onder de arm  
2 x 50m Naar je oksel kijken  
2 x 50m Snel happen achter lucht, lang blazen  
2 x 50m Heen en weer zelfde weg (hoofd)  
(Kin gaat niet op en neer )

### Zwemmen : 500m

4 x (75m schoolslag +50m rugcrawl)

### Cooling-down : 100m

100m Soepel naar keuze (geen crawl)

Totaal :

**2000m**

[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.*