SPELEND LEREN ZWEMMEN
NAGER AVEC PLAISIR

Zwemtraining - Entraînement de natation

Opwarming : 900m

3 x 300m 1x in crawl, 1x in schoolslag en 1x in rugcrawl

Telkens: 150m normaal + 100m benen (+plank) + 50m armen (+pull)

Techniek : 100m

Startduik 2x 50m: + 25m pijl benen crawl + 25m pijl benen rugcrawl
Buik en poep opspannen! PIJL! Positie hoofd!!

Zwemmen : 800m

4 x 200m 1x in : crawl
schoolslag
rugcrawl
4N/50m

Cooling-down : 100m

100m Soepel naar keuze (geen crawl)

Totaal : **1900m**

[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.