



# SPELEND LEREN ZWEMMEN NAGER AVEC PLAISIR

## Zwemtraining - Entraînement de natation

### Opwarming : 500m

100m Crawl  
2 x 50m benen 4N/12,5m (alles op de rug)  
100m naar keuze  
100m benen Schoolslag  
100m Crawl

### Techniek : xxxm

nvt

### Zwemmen : 1700m

300m crawl + Pull  
250m Schoolslag  
200m 4N/25m  
150m RugCrawl  
100m benen 4N (zonder plank)  
50m benen naar keuze  
  
300m 2N/75m (dos & BR)  
200m crawl  
100m 4N  
50m benen naar keuze

### Cooling-down : 100m

Relax naar keuze (blablabla...)

### Totaal :

**2300m**

[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.*