



# SPELEND LEREN ZWEMMEN NAGER AVEC PLAISIR

## Zwemtraining - Entraînement de natation

### Opwarming : 200m

100m Naar keuze

100m Benen naar keuze

### Techniek : 10min

Startduik in schoolslag of crawl

Keerpunt in schoolslag of crawl

### Zwemmen : 1100m

3x 75m DOS + 25m SS

2x 25m benen CR + 25m benen CR (met plank)

3x 75m SS + 25m CR

2x 25m benen CR + 25m benen CR (zonder plank)

3x 75m CR + 25m SS

### Cooling-down : 150m

2x 25m SS op de rug + 25m SS blablabla

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.*