



Training trim en masterzwemmers

*tijdsduur 45 minuten

Elke onderdeel ongeveer 15 minuten	
Inzwemmen baan 1 – 3 2de uur	(900m)
150-200m bc	
50m ru – 50m bc benen – 50m ss	geen rust
150-200m ↑ wrikken op schouderbreedte ↓ bc (alles met pullboy)	
50m ru – 50m bc benen – 50m ss	geen rust
3-4 x 50m ↑ bc steigerung ↓ s.n.k.	rust 15 sec
Kern 1 12 x 25m sprint	(900m)
4 x 25m bc sprint	starten per 1.00
150-200m ↑ ru ↓ s.n.k.	
4 x 25m wi sprint	starten per 1.00
150-200m ↑ ru benen in stroomlijn ↓ s.n.k.	
4 x 25m s.n.k. sprint	starten per 1.00
150-200m ↑ ss ↓ s.n.k.	
Uitzwemmen	