



## Training junioren en ouder

\* tijdsduur 60 minuten

<b>Inzwemmen baan 4 en 5</b>	<b>(1000m)</b>
300m bc goede o.w.f. en niet gelijk ademen na de o.w.	
3-4 x 100m (1 <sup>ste</sup> baan vl benen – 2 <sup>de</sup> bc armen – 3 <sup>de</sup> baan bc benen – 4 <sup>de</sup> baan bc armen)	rust na 100m 15 sec
100m wi – 100m s.n.k. – 100m wi	rust 15 sec
<b>Kern 1 accent ligt op de vlinderslag</b>	<b>(900m)</b>
na 150m eerste gaat als de laatste er is	
2 x (100m bc op redelijk hoog tempo – 25m ru benen – 25m vl sprint)	
200-300m ↑ ru benen ↓ vl hele slag	
na 150m eerste gaat als de laatste er is	
2 x (100m bc redelijk hoog tempo – 25m ru benen – 25m vl sprint)	
<b>Kern 2 positie hoofd tijdens de o.w.f.</b>	<b>(600m)</b>
4 x 50m rug tijdens de o.w.f. goed je kin omhoog houden tot je boven water komt	rust 15 sec
4 x 50m ss tijdens de o.w.f. goed je hoofd recht boven je lichaam houden (niet naar voren kijken)	rust 15 sec
4 x 50m bc tijdens de o.w.f. goed je hoofd tussen je armen houden (niet naar voren kijken)	rust 15 sec
Uitzwemmen	