

14-03-20

WEEK	MACRO	MESO	MICRO	Type	zaterdag, maart 14, 2020	A	17/19u
					Totale afstand	4600	m
jaarplan							
Droogtraining ?							
1. Inzwemmen		200		50 los		R 10"	
				2x25 rug		R 10"	
				2x25 schol		R 10"	
				2x25 climax		R 10"	
							<u>* Extra aandacht :</u> kijken naar insteek extra ver achter
		400		Paddles+PB		R 1'	
				extra aandacht op glij en duwfase			
2.Kern		600	2x300	Laatste 100 versnellen		R 30"	
		600	4x150	Laatste 50 versnellen		R 30"	
		600	8x75	Laatste 25 versnellen		R 30"	
		2000		los (iedere atleet mag zelf zijn afstand bepalen adv beschikbare tijd en/of geplande wedstrijden) minimum 500m			
4. Uitzwemmen		200		200m los adem 3-5-7-9			
		Totaal:				4600	m