

12-03-20

WEEK	MACRO	MESO	MICRO	Type	donderdag, maart 12, 2020	A	21:00/22:30u	
					Totale afstand		3400 m	
<a href="#">Jaarplan</a>								
<b>Droogtraining ?</b>								
<b>1. Opwarming</b>		350 m			100 m CR* rustig lange slag 50 rug 100 climax 100 climax		<u>* Extra aandacht :</u> kijken naar insteek extra ver achter	
<b>2. Kern</b>		375 200		5x	25m slepen/25m +streep/25m +schouder 200 los			
		900		3x	25m plank voor/ 50 los 25m plank recht/ 50 los 25m plank knieen/ 50 los 25 m plank buik/ 50 los 200 los			
		200						
		675		3x	25 vuisten/ 50 los 25 vormspanning rug/ 50 los 25 vormspanning voeten eerst/ 50 los			
		500			Paddles en Zoomers of Pullbuoy			
<b>3. Uitzwemmen</b>		200			vrij naar keuze			
<b>Totaal:</b>		3400 m						