

10-03-20

WEEK	MACRO	MESO	MICRO	Type	dinsdag, maart 10, 2020	A	21:00/22:30u
					Totale afstand	4450 m	
Jaarplan							
Droogtraining ?							
1. Opwarming	350	m	100 m CR* rustig lange slag 50 rug 100 lange slagen en flipperen na keerpunt 100 lange slagen en flipperen na keerpunt			* <u>Extra aandacht :</u> kijken naar insteek extra ver achter	
middelste afstand = TEMPO INT							
2. Kern	150		25/50/75		10"		
	225		50/75/100		10"		
	300		75/100/125		10"		
	300		50afslag/50superman/50haaivin x2		10"		
	150		25/50/75		10"		
	225		50/75/100		10"		
	300		75/100/125		10"		
	300		50afslag/50superman/50haaivin x2		30"		
	150		25/50/75		10"		
	225		50/75/100		10"		
	300		75/100/125		10"		
	300		50afslag/50superman/50haaivin x2		30"		
	150		25/50/75		10"		
	225		50/75/100		10"		
	300		75/100/125		10"		
	300		los		10"		
3. Uitzwemmen	200		3/5/7/9 ademen				
Totaal:		4450 m					