

Ma 22/01/2018 Ducks

- 300m inzwemmen = 100 Cr + 25 Ss + 25 benen op de rug)x2
- 6 x 50m techniekoefeningen R=15" , 25m oef. + 25m gewoon Cr
- 10 x 50m Cr PD+PB, R=15", rustig zwemmen en ver uitduwen!
- 4 x 25m Bn met plankje, R=15" : 12,5m rustig + 12.5m snel
- 10 x 50m Cr rustig zwemmen, R=10"
- 100m los nar keuze

TOTAAL= 1800m

Ma 29/01/2018 Sharks

- 400m inzwemmen naar keuze
- 4 x 100m Cr, R=30", vlot zwemmen aan 80%
- 8 x 50m Cr, R=20", rustig zwemmen aan 70%
- 16 x 25m PB+PD, R=20", doorzwemmen 90%, niet sprinten
- 200m loszwemmen
- 4 x 50m benen met plankje en zwemvliezen, R=20"
- 4 x 50m loszwemmen, R=10"

TOTAAL=2200m

Ma 05/02/2018 Ducks

- 250m SKP = 100 Cr + 50 Bn + 100 PB
- 4 x 75m Cr, R=20": 50m schoudertikken + 25m climax (= rustig vertrekken en dan continu versnellen om max. te eindigen)
- 4 x 75m Cr , R=20": 50m rustig met PB + 25m climax, ook met PB
- 4 x 75m, R=20": 50m Cr + 25m benen zonder plankje
- 4 x 75m Cr, R=20" met afw. Per 25m, ademhaling om de 2 – 4 – 6 slagen
- 2 x 200m Cr, R=30", 1= met zwemvliezen, 2= gewoon Cr
- 100m los naar keuze

TOTAAL=1950m

Ma 12/02/2018 Sharks

- 500m inzwemmen = 200 Cr + 50 Bn + 200 PB + 50 Bn
- 4 x 50m techniekoefeningen R=15" , 25m oef. + 25m gewoon Cr
- 3 x 500m Cr : 1= rustig continu R=20", 2= 5 x 100 PB+PD, R=30"
3= SKP, 200 Cr + 100 Bn zwemvliezen + 200 PB
- 200m loszwemmen

TOTAAL=2400m

Ma 19/02/2018 Ducks

- 200m Cr inzwemmen
- 4 x 50m Cr, R=20" : supermanoefening, om de 3 slagen, 3 tellen aanhouden
- 300m Cr fartlek, 50m rustig + 25m snel)x4 = continu zwemmen
- 100m loszwemmen
- 6 x 50m PB+PD, R=20"
- 300m Cr fartlek, 25m snel + 50m rustig
- 4 x 50m Cr schoudertikken, R=15"
- 4 x 25m Bn met plankje, R=15"
- 100m Los naar keuze

TOTAAL= 1800m

Ma 26/02/2018 Sharks

- 300m inzwemmen = 50m Cr + 25m Bn op de rug)x4
- 4 x 50m supermanoef. Om de 3 slagen, 3 tellen aanhouden, R=15"
- 4 x 25m Cr Climax., R20" = rustig vertrekken en max. aankomen
- 1000m Cr . Ook tijdens vermoeidheid blijven letten op techniek! DUS rustig zwemmen.
- 8 x 50m PB+PD, R=20"
- 4 x 25m Bn met plankje Climax. R=20"
- 200m loszwemmen, afw.50m Cr en 50m andere slag

TOTAAL=2300m

Ma 05/03/2018 Ducks

- 300m inzwemmen = 100m Cr + 50m Bn + 100m PB + 50m Bn
- 30 x 50m, R=20" : 4x Cr / 4x PB / 4x PB+PD / 4x zwemvliezen / 4x climax
4x PB / 4x 50 Bn met zwemvliezen zonder plankje / 2x los

TOTAAL=1800m

Ma 12/03/2018 Sharks

- 200m Cr inzwemmen
- 4 x 200m Cr, R=20" aan 70%
4 x 50m Cr, R=20" aan 85%
4 x 200m PB+PD, R20" aan 70%
4 x 50m Cr, R=30" aan 85%
- 200m loszwemmen

TOTAAL=2400m

Ma 19/03/2018 Ducks

- 200m afwisselend 50m Cr en 50m Ss
- 4 x 25m Climax, R=20" : Rustig starten en snel aankomen
- 800m Cr continu zwemmen, Volhouden!!
- 4 x 25m benen op de rug, R=15"
- 4 x 25m Cr sprint, R=30"
- 200m loszwemmen

TOTAAL=1500m

Ma 26/03/2018 Sharks

- 500m SKP = 200m Cr + 100m Bn + 200 PB
- 4 x 50m Cr, R=15" : afwisselend 25m R-arm, 25m L-arm
- 5 x 200m Cr, R=40" : 50m 90% + 100m 80% + 50m los
- 8 x 50m PB+PD, R=20"
- 200m loszwemmen

TOTAAL=2400m

Ma 02/04/2018 Ducks

- 300m inzwemmen naar keuze
- 6 x 50m techniekoef., R=15"
- 4 x 25m benen op de rug, R=15"
- 8 x 100m, R=25": 2x Cr / 2x PB / 2x PB+PD / 2x Cr
- 4 x 25m benen zonder plankje, R=15"
- 100m loszwemmen

TOTAAL=1700m

Ma 09/04/2018 Sharks

- 400m Cr inzwemmen
- 4 x 50m Cr schoudertikken, R=15"
- 1000m Cr : 5x (50m 90% + 150m 70%) continu zwemmen
5 x 100m PB+PD, R=20"
5 x 50m Bn met zwemvliezen, R=20"
- 150m loszwemmen

TOTAAL=2500m

Ma 16/04/2018 Ducks

- 10 x 50m inzwemmen, R=15" : 4x Cr / 2x bn / 4x plankje tss benen
- 4 x 50m : 25m waterpolo Cr + 25m Cr, R=15"
- 800m Cr met zwemvliezen
- 4x 50m PB+PD, R=20"
- 100m loszwemmen

TOTAAL=1800m

Ma 23/04/2018 Sharks

- 500m PB inzwemmen
- 4 x 100m Cr 70%, R=20"
50m loszwemmen
4 x 100m Cr 80%, R=30%
50m loszwemmen
4x 100m Cr zwemvliezen 90%, R=30"
50m loszwemmen
4x 100m PB+PD 70%, R=20"
- 250m SKP -> 100m Cr + 50m Bn + 100m PB rustig loszwemmen!

TOTAAL=2500m