



# NAT UTRECHT

Trainingsweek	01
Week	02 september - 21.15 – 22.15 uur
Thema	Test 1. (september)

Onderdeel	Wat	Doel	Meters
<b>Inzwemmen</b>	<b>Inzwemmen</b> Baan 1-2: 800m Baan 3-4: 600m Baan 5-6: 400m	- Rustig inzwemmen, - BC, RC, WI, SC	800m
<b>Test</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• baan 1-2</li><li>• baan 3-4</li><li>• baan 5-6</li></ul>	- 400m + 100m (30 sec. rust) - idem - 200m + 50m (30 sec. rust)	400m submaximaal, 100m maximaal  10 sec na elkaar vertrekken individuele tijden worden genoteerd.	500m
<b>Kern 1</b> <b>Test 5-6</b>	<b>BC</b> Baan 1-2: 400m Baan 3-4: 300m	BC 200m armen, BC 200m benen BC 150m armen, BC 150m benen	400 300
<b>Kern 2</b> <b>Test 3-4</b>	<b>WI</b> Baan 1-2: 3x100 WI Baan 5-6: 2x100 WI		300 200
<b>Kern 3</b> <b>Test 1-2</b>	<b>BC</b> Baan 3-4: 3x100 WI Baan 5-6: 200m BC	BC 100m armen, BC 100m benen	300 200
<b>Uitzwemmen</b> <b>gezaamenlijk</b>	<b>7x 25m BC</b> <b>1x 25m onder water</b>	Accent op adem beperking (1,3,5,7,9), laatste baan onder water	200m
<b>Totaal</b>			