



Overzicht trainingsinhoud FT-stage paasstage 2019

				GR 1	GR 1
		Trainingsdoel	Techniek	meisjes 2006 jongens 2005	meisjes 2007 jongens 2006
zondag 07/04/2019	AM	heenreis	basis (stroomlijnen + kicks)	5100	4500
	PM	AE1			
maandag 08/04/2019	AM	snelheid	rugslag	4880	4280
	PM	ANC	crawl	4300	4000
dinsdag 09/04/2019	AM	AE1 (langere fracties)	tuimelkeerpunt	5200	4600
	PM	rust	rust		
woensdag 10/04/2019	AM	AE1	schoolslag	5200	4600
	PM	AE2	crawl	5300	4700
donderdag 11/04/2019	AM	AE1	vlinderslag	5300	4700
	PM	terugreis			
TOTAAL				35280	31380