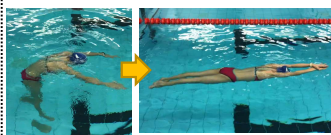
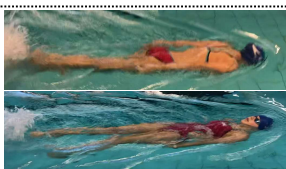
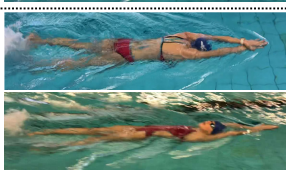
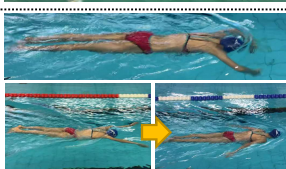


OPW	1 x 300	afw. 100 cr - 50 geen cr			300
	3 x 100	ws	R10"		300
TECH	2 x 25	Drill 1			50
KERN	4 x 25	Drill 2	2x buiklig / 2x ruglig		100
	2 x 100	Benen: 1x vl - 1x rg	R10" Bn vl met plank		200
	1 x 300	cr ad/3 + 3 kicks na afstoot	Lange slagen (elke 2e 25m tellen); aandacht ligging + adh.		300
	4 x 25	Drill 3	2x buiklig / 2x ruglig: armen in pijl		100
	2 x 100	Benen: 1x rg - 1x ss	R10" Bn ss zonder plank		200
	1 x 300	cr ad/3 + 3 kicks na afstoot	Lange slagen (elke 2e 25m tellen); aandacht ligging + adh.		300
	4 x 25	Drill 4			100
	2 x 100	Benen: 1x ss - 1x cr	R10" Bn cr met plank		200
	1 x 300	cr ad/3 + 3 kicks na afstoot	Lange slagen (elke 2e 25m tellen); aandacht ligging + adh.		300
SLOT	2 x 50	Partnerdrill (wissel na 25m)			100

2550

	AFBEELDING	OMSCHRIJVING
DRILLS	 	- Drijf ontspannen ter plaats; hoofd in het water; armen en benen laten hangen. - Span geleidelijk aan je lichaam op. Strek armen en benen. - Ga naar een goede pijlfase en vormspanning om een zo horizontaal mogelijke ligging te krijgen. - In de horizontale ligging zwem verder naar de overkant.
	 	- Buiklig: start in horizontale ligging, hoofd neutraal, vormspanning armen-benen-romp. - Armen zijn naast het lichaam (handen tegen bovenbenen). - Inzet beenbeweging crawl start vanuit billen. - Zijwaarts ademen (lengte-as rotatie met hoofd) - IDEM oefening ruglig (knieën blijven onder water)
	 	- Buiklig: start in horizontale ligging, hoofd neutraal, vormspanning armen-benen-romp. - Armen zijn naast het opwaarts schouderbreedte). Span buikspieren aan. - Inzet beenbeweging crawl start vanuit billen. - Voorwaarts ademen (behoud zo goed mogelijk ligging en blijf benen goed gebruiken) - IDEM oefening ruglig (knieën blijven onder water)
	 	- Start met een horizontale ligging (vormspanning) - Met een hoge elleboogpositie vooraan ga je een scullbeweging maken (zijwaartse "8-jes") - Benen stilstaan. Ellebogen blijven gefixeerd. - Uitbreiding: scullen over de volledige doorhaalbeweging (12,5m per doorhaal). Start vanuit pijl en ga door tot uitduw. Daarna armen terug brengen naar pijl.

NEEM DIT ZEKER MEE NAAR DE VOLGENDE TRAINING(EN) ...

- * Behoud een zo horizontaal (en vlak) mogelijke ligging in het water. Dit vermindert je weerstand tegen het water waardoor je gestroomlijnder en vlotter door het water voortbeweegt.
- * Behoud een goed tempo in de benenset(s). Het niveau van je benen gaat snel vooruit als je dit goed traint.
- * Zet je benen goed in bij je zwemslag. Dit is belangrijk voor onder meer de ligging, ondersteuning en stuwung.
- * Tel regelmatig je slagen in training. Het geeft je meer informatie over hoe goed je vooruit gaat met elke beweging.

