

Schema's week 6

Schema 1

2x 100 techn. Oef wedstrijdslag

4x 50 wedstrijd slag 25 climax 25 los

2x 100 wedstrijdslag volledig

4x50 wedstrijdslag 15 sprint 35 los

50 los

4x100 cr rustig tempo

4x 50 met start duik 15 sprint 35 los

50 los

1x 50 sprint wedstrijdslag

100 los

2x 25 sprint 1x wedstrijdslag 1x keuze met start

100 los

Schema 2

200 rustig tempo keuze

4x 100 50techniek oef. 50 volledig

8x25 on even goed tempo

Even los

100 los

2x 25 sprint met start

200los