**De Boks:** **Intensieve duurtraining** **Woe ochtend 21-10-26**

Lekker inzwemmen
Goed loszwaaien voordat jullie beginnen met zwemmen
**500 m** **10sec rust na een afstand**
200m SS 100m armen-100m benen
150m BC 1op3 recht voor je schouder insteken
100m RG armen langs oren bewegen en houd je heupen en benen onder de wateroppervlakte
50m SS lange slagen maken

Kern: intensieve duurset
**1800m**

| | | |
|---|---|---|
| 300m | 12x25m sprint BC 1op4 | 90/100% elke 30sec starten |
| 5x100m | 25m 1op4-de rest 1op3 technisch zwemmen | 70%-15 sec rust na 100m |
| 4x100m | 100m bc armen en 100m bc benen afwisselen | 70%-10 sec rust na 100m |
| 300m | 12x25m sprint BC 1op4 | 90-100%-15 sec rust na 25m |
| 200m | 100m Schoolslag en 100m Rugcrawl | 70%-10 sec rust na 100m |
| 100m wisselslag (vlinder/rugcrawl/schoolslag/borstcrawl) | | 70%-10sec rust |

Uitzwemmen:
**300 m** relax uitzwemmen wissel af met verschillende slagen **60 % - geen rust**

Totaal: 2600 meter. In-/uitzwemmen: 800 meter. Kern 1800 meter.