|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Groep D / baan 1** | | |
| **Inzwemmen**  **200m** | **2x 75 BC, 25 SS** | 200 |
| **Techniek**  **800** | **4x 200m**, 20sec herstel.  Waarvan afwisselend 25meter techniek, 25meter Borstcrawl.   * 1e 200m eigen techniek * 2e 200m elke 5e slag ademen * 3e 200m eigen techniek * 4e 200m BC benen | 1000 |
| **Kern**  **900** | **6 X**   * 100m N2, 10sec rust, * 50m N4, 30sec rust, | 1900 |
| **Uitzwemmen**  **200m** | **200m** verschillende slagen | 2100 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Groep C / baan 2** | | |
| **Inzwemmen**  **200m** | **2x 75 BC, 25 SS** | 200 |
| **Techniek**  **800** | **4x 200m**, 20sec herstel.  Waarvan afwisselend 25meter techniek, 25meter Borstcrawl.   * 1e 200m eigen techniek * 2e 200m elke 5e slag ademen * 3e 200m eigen techniek * 4e 200m BC benen | 1000 |
| **Kern**  **1200** | **8X**   * 100m N2, 10sec rust, * 50m N4, 30sec rust, | 2400 |
| **Uitzwemmen**  **200m** | **200m** verschillende slagen | 2600 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Groep B / baan 3** | | |
| **Inzwemmen**  **200m** | **2x 75 BC, 25 SS** | 200 |
| **Techniek**  **800** | **4x 200m**, 20sec herstel.  Waarvan afwisselend 25meter techniek, 25meter Borstcrawl.   * 1e 200m eigen techniek * 2e 200m elke 5e slag ademen * 3e 200m eigen techniek * 4e 200m BC benen | 1000 |
| **Kern**  **1500** | **10X**   * 100m N2, 10sec rust, * 50m N4, 30sec rust, | 2700 |
| **Uitzwemmen**  **200m** | **200m** verschillende slagen | 2900 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Baan Groep A / Baan 4** | | |
| **Inzwemmen**  **200m** | **2x 75 BC, 25 SS** | 200 |
| **Techniek**  **800** | **4x 200m**, 20sec herstel.  Waarvan afwisselend 25meter techniek, 25meter Borstcrawl.   * 1e 200m eigen techniek * 2e 200m elke 5e slag ademen * 3e 200m eigen techniek * 4e 200m BC benen | 1000 |
| **Kern**  **1800** | **12X**   * 100m N2, 10sec rust, * 50m N4, 30sec rust, | 3000 |
| **Uitzwemmen**  **200m** | **200m** verschillende slagen | 3200 |