|  |
| --- |
| **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 |