



Training opleidingsgroep

*tijdsduur 45 minuten

Elke onderdeel ongeveer 15 minuten	
Onderdeel 1 diepe deel grote bad	
Begin elke baan met een duik en goed stroomlijnen, probeer een zwarte streep verder te komen daarna rustig bc naar de overkant (wel goed aan de zijkant ademen). Dit oefen je ongeveer 10minuten, daarna doe je een paar banen wedstrijdje, benadruk dat diegene die goed start en stroomlijnt een grotere kans maakt om te winnen.	
Onderdeel 2 veel benen ondiepe deel grote bad	
2-4 banen bc benen, doorhaal en ademen aan de zijkant	
2 banen bc adem aan de zijkant	
2-4 banen ss benen, goed uitdrijven na elke beenslag	
2 banen ss goed stroomlijnen na elke slag	
2-4 banen ru benen goede ligging	
2 banen ru goede ligging	
Onderdeel 3 koprol en keerpunt kleine badje	
Koprol een paar keer oefenen.	
Keerpunt bc vanaf het midden van het bad, eventueel eerst bc aanzwemmen, koprol en afzet op de rug en rugcrawl terug.	