

Zondag 02/08/2026				Wantijbad Dordrecht
	Opdracht	Intensiteit	Start / Rust	Aandachtspunten
Inzw.	Series tot 20:10	Rustig		
	150 BC / 50m SS			
Kern 1	Vanaf 20:10			
	2x 50 BC bijleggen		10 sec	
	100m BC	Rustig		
	2x 50 BC schouder aantikken		10 sec	
	100m BC	Rustig		
	2x 50 BC opbouwend		10 sec	Elke 50m van Rustig--> Sprint
	100m BC	Medium		
Kern 2	Vanaf 20:25 omgekeerde pyramide			
	300 of 400m BC draften	Rustig	20 sec	
	200 BC non-drafting	Medium	20 sec	Optioneel: Pullbuoy/peddels
	100 BC non-drafting	Snel	20 sec	Optioneel: Pullbuoy/peddels
	4x50m	Sprint	60 sec	
	100 BC non-drafting	Snel	20 sec	Geen hulpmiddelen
	200 BC non-drafting	Medium	20 sec	Geen hulpmiddelen
	300 of 400m BC draften	Rustig	20 sec	
Uitzw.	Vanaf 20:55			