Zondag 15 November 2026				**Papendrecht**
	Opdracht	Intensiteit	Start / Rust	Aandachtspunten
Inzw.	**Series tot 8:10**	**Rustig**		**400m**
	100 of 200m BC / 50m RC / 50m SS			
	2x25m Beenslag (rug of borst)		25m BC	
Kern 1	**Vanaf 8:10**			**600m**
	2x 25m vuistzwemmen		25m BC	Met pullbuoy
	100m BC	**Rustig**		Focus op lange slag
	2x 25m catch-up (tik aan voor)		25m BC	
	100m BC	**Rustig**		
	2x 50m Negatieve split		10 sec	2e 25m sneller dan 1e
	100m BC	**Medium**		
Kern 2	**Vanaf 8:25 series (herhalen)**			**1000-1400m**
	200, 300 of 400m BC wisselend tempo	**Rustig / Med**	20 sec	Elke 50m iets versnellen
	2x 100m BC	**Medium**	20 sec	Optioneel: Pullbuoy/peddels
	4x 25m	**Sprint**	Start om de minuut	Explosieve start/keerpunt
Uitzw.	**Vanaf 8:55**	Rustig		Minimaal 100m