

Zwemmen

Dag	Afstand	Rustperiode tussen de afstanden
1	6 x 25 m zwemmen	2 minuten
2	6 x 25 m zwemmen	2 minuten
3	4 x 50 m zwemmen	2 minuten
4	4 x 50 m zwemmen	2 minuten
5	6 x 50 m zwemmen	2 minuten
6	6 x 50 m zwemmen	2 minuten
7	6 x 50 m zwemmen	2 minuten
8	7 x 50 m zwemmen	2 minuten
9	8 x 50 m zwemmen	2 minuten
10	3 x 100 m zwemmen	3 minuten
11	3 x 100 m zwemmen	3 minuten
12	3 x 100 m zwemmen	2 minuten
13	4 x 100 m zwemmen	3 minuten
14	4 x 100 m zwemmen	3 minuten
15	4 x 100 m zwemmen	2 minuten
16	4 x 100 m zwemmen	2 minuten
17	5 x 100 m zwemmen	2 minuten
18	3 x 150 m zwemmen	4 minuten
19	3 x 150 m zwemmen	4 minuten
20	3 x 150 m zwemmen	3 minuten
21	4 x 150 m zwemmen	3 minuten
22	4 x 150 m zwemmen	2 minuten
23	4 x 150 m zwemmen	2 minuten
24	5 x 150 m zwemmen	4 minuten
25	5 x 150 m zwemmen	3 minuten
26	5 x 150 m zwemmen	2 minuten
27	3 x 200 m zwemmen	4 minuten
28	3 x 200 m zwemmen	3 minuten
29	4 x 200 m zwemmen	2 minuten
30	1 x 100 m + 1 x 150 m + 1 x 200 m + 1 x 250 m + 1 x 300 m zwemmen, telkens met een rust van 2 minuten.	