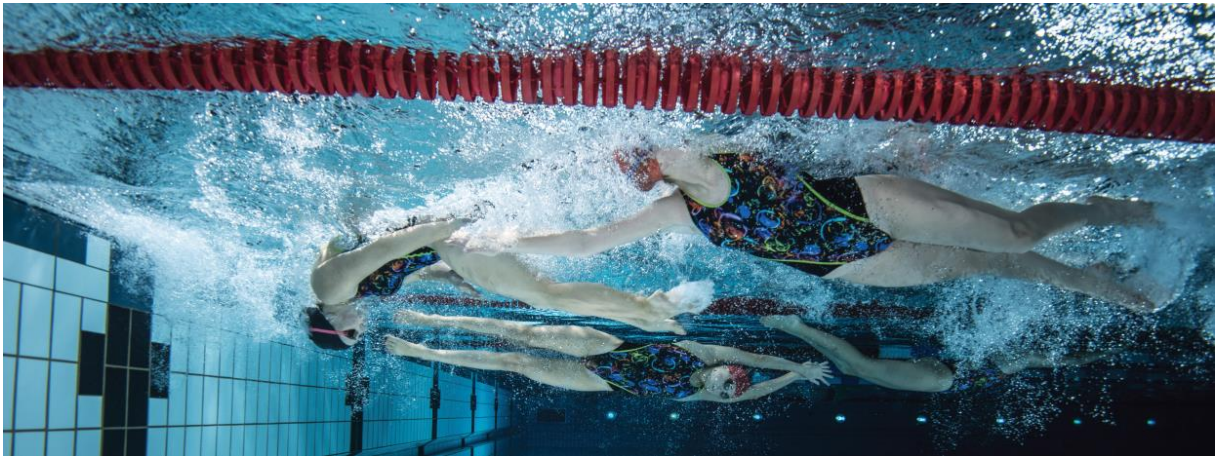


HIIT-workout

Een full-body workout in minder dan een half uur.



warming-up

Zorg voor een goede warming-up. Zwem +/- 10 minuten op rustig tempo in verschillende slagen. Bijvoorbeeld in series van één baan schoolslag, één baan (samengestelde) rugslag, één baan borstcrawl, één baan rugcrawl en één baan vlinderslag.

HIIT

- 1) Zwem 50 meter borstcrawl op rustig tempo (+/- 50%)
- 2) Sprint 25 meter borstcrawl (tegen de 100%)

(herhaal 6x)

- 3) Zwem 50 meter borstcrawl op rustig tempo (+/- 50%)
- 4) Spint 50 meter borstcrawl (tegen de 100%)

(herhaal 4x)

- 5) Zwem 50 meter schoolslag op rustig tempo (+/- 50%)
- 6) Sprint 25 meter schoolslag (tegen de 100%)

(herhaal 6x)

- 7) Zwem 50 met schoolslag op rustig tempo (+/- 50%)
- 8) Sprint 50 meter schoolslag (tegen de 100%)

(herhaal 4x)

cooling-down

Zwem vervolgens in zo'n vijf minuten uit. Begin in borstcrawl op 75% en laat het tempo iedere baan wat verder zakken.