



## Zwemschema opbouw naar 1 kilometer

Kun je nu nog geen lange stukken achter elkaar zwemmen, maar wil je wel je zwemconditie opbouwen, dan helpt onderstaand schema je misschien. (Voorwaarde is wel dat je techniek oke is!).

Je kunt natuurlijk borstcrawl en schoolslag ook afwisselen. Inzwemmen (ongeveer 10 minuten, rustig, verschillende slagen) en uitzwemmen (ongeveer 5 minuten) horen er altijd bij.

Ga door met de volgende training als de huidige je makkelijk afgaat. Een training een aantal maal herhalen is geen punt!

Training	Opdracht	Training	Opdracht
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>16 keer 50 meter, na elke 50 meter 20 seconden rust.</li> </ul>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>500 meter</li> <li>4 keer 125 meter, 30" rust</li> <li>250 meter</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 keer 50 meter, 15" rust</li> <li>4 keer 100 meter, 30" rust</li> <li>8 keer 25 meter, 15" rust</li> </ul>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 keer 100 meter, 10" rust</li> <li>400 meter</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 keer 100 meter, 30" rust</li> <li>6 keer 50 meter, 15" rust</li> </ul>	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 keer 300 meter, 40" rust</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 keer 150 meter, 45" rust</li> <li>2 keer 200 meter, 45" rust</li> <li>4 keer 25 meter, 10" rust</li> </ul>	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 keer 500 meter, 1' rust</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 keer 100 meter, 25" rust</li> </ul>	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 keer 400 meter, 45" rust</li> <li>2 keer 200 meter, 30" rust</li> <li>4 keer 100 meter, 20" rust</li> <li>8 keer 50 meter, 10" rust</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 keer 75 meter, 20" rust</li> <li>8 keer 50 meter, 10" rust</li> <li>250 meter</li> </ul>	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>250 meter, 1" rust</li> <li>500 meter, 1" rust</li> <li>750 meter</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 keer 200 meter, 1' rust</li> <li>4 keer 100 meter, 30" rust</li> <li>1 keer 300 meter</li> </ul>	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 keer 400 meter, 45" rust</li> <li>2 keer 100 meter, 10" rust</li> <li>1 keer 400 meter, 30" rust</li> <li>2 keer 100 meter, 10" rust</li> <li>1 keer 400 meter, 15" rust</li> <li>2 keer 100 meter, 10" rust</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 keer 75 meter, 10" rust</li> <li>3 keer 250 meter, 45" rust</li> <li>4 keer 75 meter, 10" rust</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 keer 100 meter, 5" rust</li> <li>500 meter</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 keer 200 meter, 20" rust</li> <li>1 keer 400 meter</li> </ul>	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 keer 250 meter, 10" rust</li> <li>750 meter</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 keer 300 meter, 30" rust</li> <li>4 keer 150 meter, 15" rust</li> </ul>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>1000 meter</li> </ul>

**Meer weten over borstcrawl?  
Kijk op [www.zwemanalyse.nl](http://www.zwemanalyse.nl)  
Voor techniektips & trainingen**

**Gratis zwemtrainingen in de zomer!**