



Tien manieren om 1 kilometer te zwemmen

Zwemtraining saai? Misschien wel als je altijd hetzelfde programma zwemt, of alleen achter 40 baantjes achter elkaar in hetzelfde tempo. Afwisseling maakt het leuker. En je wordt er ook nog eens sneller van.

Bouw onderstaande suggesties eens in je training in. Je hebt een horloge of de zwembadklok nodig.

Waar % genoemd staan kun je gewoon uitgaan van je gevoelswaarde. Train je met hartslagmeter (regulier of bv finis aquapulse), dan kun je jouw bijbehorende hartslagzone uitrekenen. Houd er rekening mee dat je maximale hartslag in het water ongeveer 10 a 15 slagen lager ligt dan bij landsporten. Dat heeft te maken met de positie van je lichaam.

NB: wel eerst minimaal 10 minuten inzwemmen en blijf op je techniek letten.

	Opdracht	Rust	Extra info
1	2 keer 500 meter Zwem de tweede 500 sneller dan de eerste	2'	Duurvermogen. Negatieve split zwemmen.
2	4 keer 250 meter: <ul style="list-style-type: none"> ■ 150 meter op 70% ■ 50 meter op 80% ■ 25 meter op 90% ■ 25 meter max 	1.30	Zwemmen op verschillende snelheden. Je eindsprint van een lange afstand wedstrijd.
3	5 keer 200 meter. Begin rustig. Zwem daarna elke 200 meter 2 tot 4 seconden sneller	1'	Duurvermogen. Zwemmen op verschillende snelheden.
4	5 keer 200 meter: <ul style="list-style-type: none"> ■ 50 armen (85%) ■ 50 benen (85%) ■ 100 hele slag (70%) 	30"	Benen / armen op tempo <i>Variatie: armen met paddels</i>
5	5 keer 200 meter wisselslag: <ul style="list-style-type: none"> ■ 50 vlinder (of borstcrawl) ■ 50 rug ■ 50 school ■ 50 borstcrawl Na elk keerpunt goed stroomlijnen + onder water fase	1'	Afwisselende slagen. Let op keerpunten.
6	10 keer 100 10 keer een doeltijd zwemmen = je beste 100 meter tijd + 15 a 25 seconden.	40"	Constant zwemmen Bv beste tijd 100 = 1.20, doeltijd 1.35. Bv beste tijd 100 = 2.00, doeltijd 2.25
7	400 – 300 – 200 – 100 <ul style="list-style-type: none"> ■ 400 op 60% ■ 300 op 70% ■ 200 op 80% ■ 100 op 90% 	45"	
8	100 – 200 – 300 – 400: <ul style="list-style-type: none"> ■ 100 in {tijd} ■ 200 in {2 keer 100 tijd + 10 sec} ■ 300 in {3 keer 100 tijd + 20 sec} ■ 400 in {4 keer 100 tijd + 30 sec} 	1'	Bv 100 in 1.30, dan wordt: 200 in 3.10 300 in 4.50 400 in 6.30
9	1000 achter elkaar als volgt: <ul style="list-style-type: none"> ■ 100 meter 70% ■ 25 meter 85% ■ 100 meter 70% ■ 25 meter max ■ Etc 	-	Korte versnellingen tussendoor <i>Variatie: zwem dit samen met iemand die hetzelfde tempo heeft.</i>
10	20 keer 50 <ul style="list-style-type: none"> ■ 5 keer op 70%, rust 10" ■ 5 keer op 75%, rust 15" ■ 5 keer op 80%, rust 20" ■ 3 keer op 90%, rust 30" ■ 2 keer max, rust 1' 		Interval <i>Variatie: laatste 10 keer met zoomers</i>

Train je voor een specifiek doel en ben je op zoek naar maatwerk-trainingsschema's, neem dan contact op met zwemanalyse.

Meer weten over borstcrawl? | Kijk op www.zwemanalyse.nl | voor techniektips & trainingen

Gratis zwemtraining in de zomer!