

## Niveau 1



Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<i>Inzwemmen:</i> - 100 meter schoolslag - 50 meter rugslag		150 mtr
<i>Techniekopdracht "ademhaling in balans":</i>  Sta in het ondiepe deel van het zwembad, voeten op de bodem. Adem in, zak onder water en adem uit, kom boven en adem in, zak... etc. Herhaal dit 10 keer  Tip: inademen altijd door je mond Uitademen mag door mond, neus of beide (wat je zelf prettig vindt)		
<i>Kern 1:</i>  8 keer 25 meter: goede afzet en stroomlijn + 4 slagen borst- crawl. Daarna doorzwemmen naar de overkant in slag naar keuze.  Rust= 20 seconden na ieder 25 meter		200 mtr
<i>Kern 2:</i>  100 meter eigen slag.                      Tempo= 60%  4 keer 25 meter eigen slag.              Tempo = 80% Rust= 20 seconden na iedere 25 meter  100 meter eigen slag.                      Tempo= 75%  4 x 25 meter borstcrawl beenslag met zoomers.                                  Tempo = 80% Rust= 20 seconden na iedere 25 meter	plankje zoomers	400 mtr
<i>Uitzwemmen:</i>  50 meter slagen afwisselen		50 mtr
		<b>Totaal 800 mtr</b>



TRAINING 2		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>150 meter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 meter schoolslag</li> <li>- 50 meter rugslag</li> <li>- 50 meter borstcrawl benen</li> </ul> <p>Tempo= 60-70%</p> <p>Rust= 20 seconden na elke 50 meter</p>	plankje	150 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Hoge ligging":</i></p> <p>Zwem 10 keer 25 meter</p> <p>Elke baan start je met een goede afzet en glijfase voordat je start met zwemmen.</p> <p>Tips: Nek ontspannen   oren tussen je bovenarmen   handen op elkaar   licht aangespannen core</p>		250 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>4 keer 100 meter (25 borstcrawl + 75 schoolslag)</p> <p>Tempo= 70%</p> <p>Rust= 30 seconde</p> <p>Zwem ontspannen, nadruk op techniek en lang maken.</p>		400 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>4 keer 25 meter slag naar keuze</p> <p>Heenweg Tempo=60-70%</p> <p>Terugweg Tempo= 100%.</p> <p>Rust= 30 seconde na 25 meter</p>		100 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>50 meter slagen afwisselen</p>		50 mtr
		<b>Totaal 950 mtr</b>

## Niveau 1



### TRAINING 3

Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<i>Inzwemmen:</i> 3 keer 50 meter iedere 50 meter wissel je van slag Rust= 20 seconde na 50 meter		150 mtr
<i>Techniekopdracht "Juiste beentechniek":</i>  50 meter rugcrawl beenslag (met zoomers, armen boven het hoofd of naast het lichaam) 50 meter borstcrawl beenslag (met zoomers, handen op de plank)  Let op: Ontspannen enkels, tenen richting achtermuur, lange benen, kleine bewegingsuitslag met de voeten	plankje zoomers	100 mtr
<i>Kern 1:</i>  6 keer 50 meter (25 borstcrawl, 25 eigen slag) Tempo= 60-70% Rust = 45 seconde na elke 50 meter		300 mtr
<i>Kern 2:</i>  4 keer 75 meter eigen slag Laatste 25 meter versnellen van elke 75 meter. Rust= 45 seconde na elke 75 meter		300 mtr
<i>Uitzwemmen:</i>  100 meter slagen afwisselen		100 mtr
		<b>Totaal 950 mtr</b>



TRAINING 4		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>150 meter slagen wisselen</p>		150 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Ademhaling opzij":</i></p> <p>Zwem 100 meter rustige beenslag (met zoomers aan als je die hebt). Hou met 1 hand je plank vast en hou je andere hand bij je heup. Leg je gezicht in het water. Als je wilt ademen, dan doe je dat door opzij te draaien naar de kant waar je hand bij je heup ligt. Haal adem, leg je gezicht terug en blaas weer uit onder water. Tip: indraaien met je schouder helpt om je mond boven de waterlijn te krijgen voor de ademhaling.</p>	plankje zoomers	100 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>10 keer 25 meter met zoomers. Focus op de ademhaling opzij. Tip: let op uitblazen onder water. Tip: als de ademhaling niet meer goed gaat, zwem dan een andere slag verder naar de overkant.</p> <p>200 meter rustig doorzwemmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 meter borstcrawl</li> <li>- 25 meter andere slag</li> </ul> <p>Tempo= 70%</p>	zoomers	250 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>Slag naar keuze!</p> <p>25 meter op 80%</p> <p>50 meter op 70%</p> <p>75 meter op 60%</p> <p>75 meter 70%</p> <p>50 meter op 80%</p> <p>25 meter op 90%</p> <p>Rust na elke afstand = 30 seconden</p>		300 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen afwisselen</p>		100 mtr
		<b>Totaal 900 mtr</b>



TRAINING 5		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>50 schoolslag 25 borstcrawl 50 rugslag 25 borstcrawl</p>		150 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Ontspannen overhaal":</i></p> <p>Zwem 100 meter rustige beenslag (met zoomers aan als je die hebt). Hou met 1 hand je plank vast en hou je andere hand bij je heup. Leg je gezicht in het water. Als je wilt ademen, dan doe je dat door opzij te draaien naar de kant waar je hand bij je heup ligt. Haal adem, leg je gezicht terug en blaas weer uit onder water. Tip: indraaien met je schouder helpt om je mond boven de waterlijn te krijgen voor de ademhaling.</p>	zwemmerssnorkel (+ evt neusklem)	200 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>150 meter eigen slag                      Tempo = 65% 100 meter eigen slag                      Tempo = 70% 50 meter borstcrawl                      Tempo = 75% 2 keer 25 meter borstcrawl              Tempo = 85% Rust na elke afstand is 30 seconden</p>		350 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>4 keer 25 meter met zoomers Nadruk op goede afzet en stroomlijn, eerste 15 meter sprint en rest van de baan rustig doorzwemmen. Starttijd = elke minuut (zwemmen + rusten samen)</p>	zoomers	100 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen afwisselen</p>		100 mtr
		<b>Totaal 900 mtr</b>



TRAINING 6		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>50 meter schoolslag                      50 meter rugcrawl                      50 meter borstcrawl                      50 meter alleen armen eigen slag                      50 meter alleen benen eigen slag</p>	plankje pullbouy	250 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Watergevoel":</i></p> <p>2 keer 50 meter                      - 25 meter met vingers wijd                      - 25 meter waterdruk voelen op vingers (dichter bij elkaar houden)                      Rust = 30 seconden</p> <p>2 keer 50 meter                      - 25 meter met pink naar achteren doorhalen                      - 25 meter waterdruk voelen op handpalm (let op stuwvlak)                      Rust = 30 seconden</p>		200 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>4 keer 50 meter (probeer borstcrawl, eigen slag mag ook)                      Neem je tijd op                      Rust 1 minuut na elke 50 meter                      Probeer alle 4 keer dezelfde tijd te zwemmen</p>	snorkel is optie	200 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>300 meter achter elkaar doorzwemmen. Probeer daarvan zoveel mogelijk borstcrawl te doen. Maar als het technisch niet goed meer gaat, dan schakel je even over op schoolslag om op adem te komen.</p>	zoomers	300 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>50 meter slagen afwisselen</p>		50 mtr
		<b>Totaal 1000 mtr</b>



TRAINING 7		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>50 meter borstcrawl 50 meter andere slag 50 meter benen 50 meter armen</p>	plankje pullbouy	200 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Effectieve doorhaal":</i></p> <p>8 keer 25 meter. Zwem de oneven keren alleen met linkerarm, let op een effectieve doorhaal. Even keren alleen met rechterarm. Rust = 25 seconden</p>	zoomers	200 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>100 meter eigen slag. Tempo= 60%. 50 meter borstcrawl – Let op je techniek 100m eigen slag. Tempo= 70% 50 meter borstcrawl – Let op je techniek 100 meter eigen slag. Tempo = 80%. 50 meter borstcrawl – Let op je techniek 4 keer 25 meter sprint met zoomers Tempo = 85% Rust na elke afstand = 30 seconden</p>	zoomers	550 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>50 meter slagen afwisselen</p>		50 mtr
		<b>Totaal 1000 mtr</b>



TRAINING 8		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<i>Inzwemmen:</i> 200 meter, slag naar keuze		200 mtr
<i>Techniekopdracht "Effectieve doorhaal":</i>  50 meter borstcrawl met snorkel Heenweg met vuisten zwemmen - Terugweg normale stand van de hand.  50 meter borstcrawl met snorkel Heenweg bijleggen - Terugweg normaal ritme	snorkel (+ neusklem)	100 mtr
<i>Kern 1:</i>  1 keer 400 meter als volgt: - 75 meter slag naar keuze - 25 meter borstcrawl Tempo = 70%		400 mtr
<i>Kern 2:</i>  4 keer 25 meter, start elke 50 seconde 1 + 3 = 12,5 meter rustig + 12,5 meter sprint 2 + 4 = 12,5 meter sprint + 12,5 meter rustig		100 mtr
<i>Uitzwemmen:</i>  100 meter slagen afwisselen		100 mtr
		<b>Totaal 900 mtr</b>





TRAINING 9		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>50 meter eigen slag                      50 meter borstcrawl                      50 meter armen                      50 meter benen</p>	plankje pullbouy	200 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Body balans":</i></p> <p>Zwem 150 meter borstcrawl beenslag.                      Heenweg op linkerzij                      Terugweg op rechterzij</p> <p>Tips: Zoek naar een goed evenwicht zodat je benen niet zakken   til je hoofd niet op om te ademen, maar kijk opzij   hou wat rompspanning voor een strak lichaam</p>	zoomers	150 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>6 keer 50 meter borstcrawl                      Rust = minimaal 30 seconde.                      Neem een vaste starttijd, dat is je zwemtijd van de eerste 50 meter + 30 seconden rust naar boven afgerond.</p> <p>Doel: probeer elke 50 meter 2 seconden sneller te zwemmen.</p>		300 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>4 keer 50 meter.                      Elke 50 meter is verdeeld als</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eerste 12,5 meter 60%,</li> <li>- 25 meter 80%</li> <li>- Laatste 12,5m 60%.</li> </ul> <p>Rust= 30 seconden</p>		200 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen afwisselen</p>		100 mtr
		<b>Totaal 950 mtr</b>

## Niveau 1



### TRAINING 10

Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<i>Inzwemmen:</i> 25 meter borstcrawl 50 meter schoolslag 25 meter borstcrawl 50 meter rugslag		150 mtr
<i>Techniekopdracht "Beenslag en Armslag":</i>  100 borstcrawl benen - Heenweg 70% - Terugweg 90%, Gebruik geen plankje, maar zoomers en snorkel. Zwem alles in gestroomlijnde houding.  100 meter armen - Heenweg 70% - Terugweg 90% Gebruik een pullbuoy. Mag met snorkel.	zoomers zwemmerssnorkel pullbuoy	200 mtr
<i>Kern 1:</i>  2 keer 100 meter, Tempo = 75% Rust= 45 seconden  4 keer 50 meter, Tempo= 80% Rust= 30 seconden  4 keer 25 meter, Tempo = 90% Rust= 20 seconden		500 mtr
<i>Uitzwemmen:</i>  100 meter verschillende slagen		100 mtr
		<b>Totaal 950 mtr</b>

Vond je de trainingen leuk? Ga verder met de volgende reeks voor **Niveau 2**