



| TRAINING 1  |                    |                 |
|---|--------------------|-----------------|
| Opdracht  | Zwemmateriaal      | Afstand         |
| <p><i>Inzwemmen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 meter schoolslag</li> <li>- 50 meter rugslag</li> <li>- 50 meter borstcrawl</li> </ul>  |                    | 200 mtr         |
| <p><i>Techniekopdracht "ademhaling in balans":</i></p> <p>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.<br/>Herhaal dit 10 keer</p> <p>Tip: inademen altijd door je mond<br/>Uitademen mag door mond, neus of beide (wat je zelf prettig vindt)</p>  |                    |                 |
| <p><i>Kern 1:</i></p> <p>1 keer 200 meter als volgt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heenbaan = schoolslag</li> <li>- Terugbaan = borstcrawl</li> </ul> <p>Tempo = 60-70%, Rust= 30 seconde na 200 meter</p> <p>4 keer 50 meter borstcrawl benen<br/>Tempo= 60-70%<br/>Rust = 30 sec na elke 50 meter</p> <p>8 keer 25 meter borstcrawl<br/>Rust= 20 seconden na ieder 25 meter</p> | plankje<br>zoomers | 600 mtr         |
| <p><i>Kern 2:</i></p> <p>100 meter eigen slag. Tempo= 60%</p> <p>4 keer 25 meter borstcrawl. Tempo = 80%<br/>Rust= 20 seconden na iedere 25 meter</p> <p>100 meter eigen slag. Tempo= 75%</p> <p>4 keer 25 meter borstcrawl met zoomers. Tempo = 90%<br/>Rust= 20 seconden na iedere 25 meter</p>   | zoomers            | 400 mtr         |
| <p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>50 meter slagen afwisselen</p>   |                    | 50 mtr          |
| <b>Totaal</b>   |                    | <b>1250 mtr</b> |



| TRAINING 2  |                     |                        |
|---|---------------------|------------------------|
| Opdracht  | Zwemmateriaal       | Afstand                |
| <p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>250 meter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 meter schoolslag</li> <li>- 50 meter rugslag</li> <li>- 50 meter borstcrawl</li> <li>- 50 meter borstcrawl benen</li> <li>- 50 meter borstcrawl armen</li> </ul> <p>Tempo= 60-70%</p> <p>Rust= 20 seconden na elke 50 meter</p>  | pullbouy<br>plankje | 250 mtr                |
| <p><i>Techniekopdracht "Hoge ligging":</i></p> <p>Zwem 4 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>   |                     | 100 mtr                |
| <p><i>Kern 1:</i></p> <p>3 keer 100 meter (50 schoolslag + 50 borstcrawl)</p> <p>Tempo= 70%</p> <p>Onthoud je tijden per 100 meter</p> <p>Rust= 30 seconde</p> <p>Zwem ontspannen, nadruk op techniek en lang maken.</p> <p>3 keer 100 meter (50 schoolslag + 50 borstcrawl)</p> <p>Tempo = 80%</p> <p>Rust= 40 seconde</p> <p>Probeer in tijd ongeveer 5 seconde per 100 meter sneller te zwemmen dan in de eerste set</p> |                     | 600 mtr                |
| <p><i>Kern 2:</i></p> <p>6 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>   |                     | 150 mtr                |
| <p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen afwisselen</p>  |                     | 100 mtr                |
|   |                     | <b>Totaal 1200 mtr</b> |



| TRAINING 3   |                    |                        |
|--|--------------------|------------------------|
| Opdracht   | Zwemmateriaal      | Afstand                |
| <p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>4 keer 50 meter iedere 50 meter wissel je van slag<br/>Rust= 20 seconde na 50 meter</p>  |                    | 200 mtr                |
| <p><i>Techniekopdracht "Juiste beentechniek":</i></p> <p>50 meter rugcrawl beenslag<br/>(met zoomers, armen boven het hoofd of naast het lichaam)<br/>50 meter borstcrawl beenslag<br/>(met zoomers, handen op de plank)<br/>50 meter rugcrawl beenslag (zonder zoomers)<br/>50 meter borstcrawl beenslag (zonder zoomers, met plank)<br/>Let op:<br/>Ontspannen enkels, tenen richting achtermuur, lange benen,<br/>kleine bewegingsuitslag met de voeten</p> | plankje<br>zoomers | 200 mtr                |
| <p><i>Kern 1:</i></p> <p>4 keer 100 meter borstcrawl<br/>Tempo= 60-70%, probeer iedere 100m dezelfde tijd te zwemmen<br/>Rust = 45 seconde na elke 100 meter</p>   |                    | 400 mtr                |
| <p><i>Kern 2:</i></p> <p>4 keer 75 meter<br/>Eerste 50 meter steigerung van 60 tot 80%, laatste 25 meter 90%.<br/>Rust= 45 seconde</p>   |                    | 300 mtr                |
| <p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen afwisselen</p>   |                    | 100 mtr                |
|  |                    | <b>Totaal 1200 mtr</b> |



| TRAINING 4   |                                |                        |
|--|--------------------------------|------------------------|
| Opdracht   | Zwemmateriaal                  | Afstand                |
| <i>Inzwemmen:</i><br>150 meter slagen wisselen   |                                | 150 mtr                |
| <i>Techniekopdracht "Ademhaling opzij":</i><br><br>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. | plankje<br>zoomers             | 100 mtr                |
| <i>Kern 1:</i><br><br>300 meter rustig doorzwemmen:<br>- 50 meter borstcrawl<br>- 50 meter andere slag<br>Tempo= 70%   |                                | 300 mtr                |
| <i>Kern 2:</i><br><br>100 meter borstcrawl benen met zoomers plank<br>100 meter borstcrawl armen met pullbuoy<br>Tempo = 70%   | plankje<br>zoomers<br>pullbuoy | 200 mtr                |
| <i>Kern 3:</i><br><br>25 meter op 90%<br>50 meter op 80%<br>75 meter op 70%<br>100 meter op 60%<br>75 meter 70%<br>50 meter op 80%<br>25 meter op 90%<br>Rust na elke afstand = 30 seconden  |                                | 400 mtr                |
| <i>Uitzwemmen:</i><br><br>100 meter slagen afwisselen  |                                | 100 mtr                |
|  |                                | <b>Totaal 1250 mtr</b> |



| TRAINING 5  |                                     |                        |
|---|-------------------------------------|------------------------|
| Opdracht  | Zwemmateriaal                       | Afstand                |
| <p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>150 meter slagen wisselen<br/>100 meter afwisselend benen/armen<br/>50 meter andere slag</p>  | plankje                             | 300 mtr                |
| <p><i>Techniekopdracht "Ontspannen overhaal":</i></p> <p>Zwem 4 keer 50 meter en let op overhalen en insteken.</p> <p>1 = let op puntje van elleboog richting plafond bij de overhaal<br/>2 = hou je duim aan de binnenkant met de overhaal (tik eventueel je oksel aan om te voelen of je goed zit)<br/>3 = steek recht voor je schouder in en reik naar de overkant<br/>4 = steek doelgericht in en eindig in uitgestrekte positie zo'n 25 cm onder het wateroppervlak<br/>Rust = 30 seconden na 50 meter</p> | zwemmerssnorkel<br>(+ evt neusklem) | 200 mtr                |
| <p><i>Kern 1:</i></p> <p>200 meter borstcrawl Tempo= 60%<br/>150 meter borstcrawl – Tempo = 65%<br/>100 meter borstcrawl – Tempo = 70%<br/>50 meter borstcrawl – Tempo = 75%<br/>2 keer 25 meter borstcrawl – Tempo = 85%<br/>Rust na elke afstand is 30 seconden</p>   |                                     | 550 mtr                |
| <p><i>Kern 2:</i></p> <p>4 keer 25 meter met zoomers<br/>Nadruk op goede afzet en stroomlijn, eerste 15 meter sprint en rest van de baan rustig doorzwemmen.<br/>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 1250 mtr</b> |



| TRAINING 6  |                     |         |
|---|---------------------|---------|
| Opdracht  | Zwemmateriaal       | Afstand |
| <p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>50 meter borstcrawl<br/>                     50 meter schoolslag<br/>                     50 meter rugcrawl<br/>                     50 meter borstcrawl<br/>                     50 meter alleen armen<br/>                     50 meter alleen benen</p>  | plankje<br>pullbouy | 300 mtr |
| <p><i>Techniekopdracht "Watergevoel":</i></p> <p>2 keer 100 meter<br/>                     - 25 meter met vingers wijd<br/>                     - 75 meter waterdruk voelen op vingers (dichter bij elkaar houden)<br/>                     Rust= 30 seconden</p> <p>2 keer 100 meter<br/>                     - 25 meter met pink naar achteren doorhalen<br/>                     - 75 meter waterdruk voelen op handpalm (let op stuwvlak)<br/>                     Rust = 30 seconden</p> |                     | 400 mtr |
| <p><i>Kern 1:</i></p> <p>2 keer 200 meter borstcrawl<br/>                     Neem de eerste keer je tijd op<br/>                     Rust 1 minuut<br/>                     Probeer de tweede keer 10 tot 15 seconden sneller te zwemmen</p>   | snorkel is optie    | 400 mtr |
| <p><i>Kern 2:</i></p> <p>4 keer 100 meter<br/>                     1e gewoon borstcrawl<br/>                     2de borstcrawl met zoomers en paddels<br/>                     3de gewoon borstcrawl<br/>                     4de borstcrawl met zoomers en paddels<br/>                     Rust= 40 seconden</p>   | zoomers<br>paddels  | 400 mtr |
| <p><i>Kern 3:</i></p> <p>4 keer 50 meter<br/>                     - 25 meter torpedo<br/>                     - 25 meter steigerung van 60-90%<br/>                     Rust= 30 seconden</p>   |                     | 200 mtr |
| <p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen wisselen</p>  |                     | 100 mtr |
| <b>Totaal 1800 mtr</b>  |                     |         |



### TRAINING 7

| Opdracht  | Zwemmateriaal       | Afstand         |
|---|---------------------|-----------------|
| <p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>1 keer een setje van 200 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 meter borstcrawl</li> <li>- 50 meter andere slag</li> <li>- 50 meter benen</li> <li>- 50 meter armen</li> </ul>  | plankje<br>pullbouy | 200 mtr         |
| <p><i>Techniekopdracht "Effectieve doorhaal":</i></p> <p>12 keer 25 meter met paddels.<br/>Zwem de oneven keren alleen met linkerarm, let op een effectieve doorhaal.<br/>Even keren alleen met rechterarm.<br/>Rust = 15 seconden</p>  | paddels             | 300 mtr         |
| <p><i>Kern 1:</i></p> <p>100 meter borstcrawl, Tempo= 60%. Neem je tijd op.</p> <p>2 keer 50 meter<br/>Tempo= 80% Rust 30 seconde</p> <p>100m borstcrawl, Tempo= 70%. Check of je ook echt sneller bent dan de eerste keer 100.</p> <p>2 keer 50 meter<br/>Tempo= 80% Rust 30 seconde</p> <p>100 meter borstcrawl, Tempo= 80%.</p> <p>2 keer 50 meter<br/>Tempo= 90% Rust= 45 seconde</p> <p>4 keer 25 meter sprint met zoomers<br/>Tempo = 100% Rust = 30 seconden</p> | zoomers             | 700 mtr         |
| <p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter eigen slag</p>   |                     | 100 mtr         |
| <b>Totaal</b>   |                     | <b>1300 mtr</b> |



| TRAINING 8  |                      |                        |
|---|----------------------|------------------------|
| Opdracht  | Zwemmateriaal        | Afstand                |
| <i>Inzwemmen:</i><br>300 meter, slag naar keuze   |                      | 300 mtr                |
| <i>Techniekopdracht "Effectieve doorhaal":</i><br><br>100 meter borstcrawl met snorkel<br>Heenweg met vuisten zwemmen - Terugweg normale stand van de hand.<br><br>100 meter borstcrawl met snorkel<br>Heenweg bijleggen - Terugweg normaal ritme | snorkel (+ neusklem) | 200 mtr                |
| <i>Kern 1:</i><br><br>2 keer 300 meter als volgt:<br>- 50 meter slag naar keuze<br>- 50 meter borstcrawl<br>Tempo = 70%<br>Na 300 meter 2 minuten pauze   |                      | 600 mtr                |
| <i>Kern 2:</i><br><br>4 keer 25 meter, start elke 40 seconde<br>1 + 3 = 12,5 meter rustig + 12,5 meter sprint<br>2 + 4 = 12,5 meter sprint + 12,5 meter rustig  |                      | 100 mtr                |
| <i>Uitzwemmen:</i><br><br>100 meter slagen afwisselen   |                      | 100 mtr                |
|   |                      | <b>Totaal 1300 mtr</b> |





| TRAINING 9   |                     |                        |
|--|---------------------|------------------------|
| Opdracht   | Zwemmateriaal       | Afstand                |
| <p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>100 meter borstcrawl<br/>50 meter andere slag<br/>50 meter borstcrawl<br/>50 meter armen<br/>50 meter benen</p>  | plankje<br>pullbouy | 300 mtr                |
| <p><i>Techniekopdracht "Body balans":</i></p> <p>Zwem 200 meter borstcrawl beenslag.<br/>Heenweg op linkerzij<br/>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             | 200 mtr                |
| <p><i>Kern 1:</i></p> <p>5 keer 100 meter borstcrawl<br/>Rust = minimaal 30 seconde.<br/>Neem een vaste starttijd, dat is je zwemtijd van de eerste 100 + 30 seconde rust naar boven afgerond.</p> <p>Doel: probeer elke 100 meter 2 seconde sneller te zwemmen.</p>   |                     | 500 mtr                |
| <p><i>Kern 2:</i></p> <p>4 keer 50 meter.<br/>Elke 50 meter is verdeeld als</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eerste 12,5 meter 60%,</li> <li>- 25 meter 100% met goed en snel keerpunt,</li> <li>- Laatste 12,5m 60%.</li> </ul> <p>Rust= 30 seconde</p>   |                     | 200 mtr                |
| <p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen afwisselen</p>   |                     | 100 mtr                |
|  |                     | <b>Totaal 1300 mtr</b> |



| TRAINING 10   |   |                        |
|---|---|------------------------|
| Opdracht  | Zwemmateriaal   | Afstand                |
| <p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>75 meter borstcrawl<br/>25 meter schoolslag<br/>75 meter borstcrawl<br/>25 meter rugcrawl</p>   |   | 200 mtr                |
| <p><i>Techniekopdracht "Beenslag en Armslag":</i></p> <p>200 meter benen<br/>- Heenweg 70%<br/>- Terugweg 90%,<br/>Gebruik geen plankje, maar zoomers en snorkel. Zwem alles in gestroomlijnde houding.</p> <p>200 meter armen<br/>- Heenweg 70%<br/>- Terugweg 90%<br/>Gebruik een pullbuoy en paddels. Mag met snorkel.</p> | <p>zoomers<br/>zwemmerssnorkel<br/>pullbuoy<br/>paddels</p> | 400 mtr                |
| <p><i>Kern 1:</i></p> <p>2 keer 150 meter, Tempo = 75% Rust= 45 seconden<br/>4 keer 75 meter, Tempo= 80% Rust= 30 seconden<br/>6 keer 25 meter, Tempo = 90% Rust= 20 seconden</p>   |   | 750 mtr                |
| <p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter verschillende slagen</p>   |   | 100 mtr                |
|   |   | <b>Totaal 1450 mtr</b> |
| <p>Vond je de trainingen leuk? Ga verder met de volgende reeks voor <b>Niveau 3</b></p>   |   |                        |