



TRAINING 1		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 150 meter borstcrawl</li> <li>- 50 meter benen</li> <li>- 50 meter armen</li> <li>- 50 meter andere slag dan borstcrawl</li> </ul>	plankje pullbouy	300 mtr
<p><i>Techniekopdracht "ademhaling in balans":</i></p> <p>Zwem 200 meter rustige beenslag (met zoomers aan).            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	200 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>2 keer 250 meter borstcrawl</p> <p>1ste 250 meter Tempo= 65%, probeer in een constant tempo te zwemmen.</p> <p>2de 250 meter Tempo= 75%, Probeer circa 10 sec sneller te zwemmen dan de eerste keer</p> <p>Rust= 1 minuut</p>		500 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>6 keer 50 meter Tempo = 85%, Rust = 40 seconde</p> <p>6 keer 25 meter met zoomers Tempo= 90-95% Rust = 30 seconde</p>	zoomers	450 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen wisselen</p>		100 mtr
		<b>Totaal 1550 mtr</b>



TRAINING 2		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>100 meter borstcrawl 100 meter andere slag 100 benen 100 armen</p>	pullbouy plankje	400 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Watergevoel":</i></p> <p>6 keer 50 meter: Heenweg is scullen (voor, midden of achter) Terugweg is borstcrawl hele slag Rust is 20 seconden na elke 50 meter</p>	zwemmerssnorkel	300 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>Zwem 3 minuten op 70% en kijk hoeveel meter je aflegt</p> <p>Zwem 6 minuten met als doel je afstand te verdubbelen</p> <p>Zwem 12 minuten met als doel je afstand nogmaals te verdubbelen</p> <p>Tussen elke afstand zit 1 minuut rust</p>		1000 mtr (ongeveer)
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen afwisselen</p>		100 mtr
		<b>Totaal 1800 mtr</b>

## Niveau 3



### TRAINING 3

Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<i>Inzwemmen:</i>  100 meter borstcrawl, 100 meter afwisselend 25 meter schoolslag en 25 meter rugcrawl 100 meter borstcrawl 100 meter afwisselend 25 meter benen en 25 meter armen 100 meter borstcrawl	plankje	500 mtr
<i>Techniekopdracht "Stroomlijnen en hoge ligging":</i>  Zwem 8 keer 25 meter Elke baan start je met een goede afzet en glijfase voordat je start met zwemmen.  Tips: Nek ontspannen   oren tussen je bovenarmen   handen op elkaar   licht aangespannen core		200 mtr
<i>Kern 1:</i>  200 meter borstcrawl, Tempo 70% 100 meter borstcrawl, Tempo=75% 50 meter borstcrawl, Tempo= 80% 2 keer 25 meter borstcrawl, Tempo= 90%  Na iedere afstand Rust= 50 seconden		400 mtr
<i>Kern 2:</i>  4 keer 100 meter:  1/3 = borstcrawl benen met zoomers 2/4 = armen met paddels  Rust na elke 100 meter is 40 seconden	plankje zoomers paddels	400 mtr
<i>Uitzwemmen:</i>  150 meter verschillende slagen		150 mtr
		<b>Totaal 1650 mtr</b>



TRAINING 4		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 150 meter borstcrawl</li> <li>- 100 meter andere slag</li> <li>- 150 meter borstcrawl</li> </ul>		400 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Juiste beentechniek":</i></p> <p>100 meter rugcrawl beenslag (met zoomers, armen boven het hoofd of naast het lichaam)            100 meter borstcrawl beenslag (met zoomers, handen op de plank)            50 meter rugcrawl beenslag (zonder zoomers)            50 meter borstcrawl beenslag (zonder zoomers, met plank)</p> <p>Let op:            Ontspannen enkels, tenen richting achtermuur, lange benen, kleine bewegingsuitslag met de voeten</p>	plankje zoomers	300 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>300 meter borstcrawl, Tempo= 60%. Neem je tijd op.            2 keer 25 meter op 90%, rust 60 seconde</p> <p>250 meter borstcrawl, Tempo= 70%.            2 keer 25 meter op 90%, rust 50 seconde</p> <p>200 meter borstcrawl, Tempo= 75%.            2 keer 25 meter op 90%, rust 20 seconde</p> <p>100 meter borstcrawl, Tempo= 80%.            2 keer 25 meter op 90%, rust 20 seconde</p>		1050 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>50 eigen slag</p>		50 mtr
		<b>Totaal 1800 mtr</b>



TRAINING 5		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<i>Inzwemmen:</i> 10 minuten doorzwemmen, slag naar keuze		400 mtr
<i>Techniekopdracht "Ontspannen overhaal":</i>  Zwem 4 keer 100 meter en let op overhalen en insteken.  1 = let op puntje van elleboog richting plafond bij de overhaal 2 = hou je duim aan de binnenkant met de overhaal (tik eventueel je oksel aan om te voelen of je goed zit) 3 = steek recht voor je schouder in en reik naar de overkant 4 = steek doelgericht in en eindig in uitgestrekte positie zo'n 25 cm onder het wateroppervlak Rust = 30 seconden na 50 meter		400 mtr
<i>Kern 1:</i>  400 meter borstcrawl, Tempo= 60% 200 meter borstcrawl Tempo= 70% 100 meter borstcrawl. Tempo = 75% 2 keer 50 meter borstcrawl. Tempo = 80% 4 keer 25 meter borstcrawl. Tempo = 85% Rust na elke afstand is 45 seconden		900 mtr
<i>Uitzwemmen:</i>  100 meter slagen afwisselen		100 mtr
		<b>Totaal 1800 mtr</b>



TRAINING 6		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>2 keer 250 meter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 meter borstcrawl</li> <li>- 50 meter andere slag</li> <li>- 50 meter benen</li> <li>- 50 meter armen</li> </ul>	plankje pullbouy	500 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Effectieve doorhaal":</i></p> <p>150 meter borstcrawl met snorkel Heenweg met vuisten zwemmen - Terugweg normale stand van de hand.</p> <p>150 meter borstcrawl met snorkel Heenweg bijleggen - Terugweg normaal ritme</p>	Snorkel (+ neusklem)	300 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>3 keer 200 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1e keer borstcrawl</li> <li>- 2de keer slag naar keuze</li> <li>- 3de keer slag borstcrawl</li> </ul> <p>Tempo = 60-70%</p> <p>Rust = 1 minuut na elke 200 meter</p>		600 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>3 keer 100 meter borstcrawl</p> <p>Iedere 100 is opgebouwd als:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eerste 75 meter tempo 70%</li> <li>- Laatste 25 meter versnellen naar 100%</li> </ul> <p>Rust = 30 seconde na iedere 100 meter</p>		300 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>0 schoolslag</p> <p>50 rugcrawl</p> <p>50 borstcrawl</p>		150 mtr
		<b>Totaal 1850 mtr</b>



TRAINING 7		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 meter borstcrawl</li> <li>- 50 meter schoolslag</li> <li>- 50 meter rugslag</li> <li>- 100 meter borstcrawl</li> <li>- 50 meter benen</li> <li>- 50 meter armen</li> </ul>	plankje pullbouy	400 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Effectieve doorhaal":</i></p> <p>150 meter borstcrawl met snorkel Heenweg met vingers wijd zwemmen - Terugweg normale stand van de vingers</p> <p>150 meter borstcrawl met snorkel Heenweg met pink naar achteren doorhalen (water snijden) – Terugweg handpalm richting achtermuur houden</p>	Snorkel (+ neusklem)	300 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>6 keer 100 meter borstcrawl Oneven keren tempo= 70% Even tempo = 85%</p> <p>Rust= 30 seconde Zwem ontspannen, ook op 85%! Nadruk op goed insteken, lang maken en meedraaien met je schouders naar voren.</p>		600 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 150 meter armen</li> <li>- 150 meter benen</li> </ul> <p>Tempo= 60-70% Rust= 40 seconde</p>	plankje pullbouy	300 mtr
<p><i>Kern 3:</i></p> <p>6 keer 25 meter slag naar keuze Heenweg Tempo=60-70% Terugweg Tempo= 100%. Rust= 20 seconden</p>		150 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter andere slag dan borstcrawl</p>		100 mtr
		<b>Totaal 1850 mtr</b>



TRAINING 8		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>6 keer 50 meter iedere 50 meter andere slag Rust = 15 seconde</p>		300 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Watergevoel":</i></p> <p>4 keer 100 meter Iedere 100 meter verdeeld als 25 meter techniek oefening, 75 meter rustig doorzwemmen. Techniek oefeningen: 1) alleen linkerarm 2) alleen rechterarm 3) overdreven uitstrekken 4) overdreven uitduwen</p> <p>Tempo= 70%, Rust= 20 seconden</p>	zwemmers snorkel mag!	400 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>200 meter borstcrawl armen. Tempo= 60%</p> <p>4 keer 25 meter borstcrawl benen. T = 90% Rust = 20 seconden na iedere 25 meter</p> <p>200 meter borstcrawl armen. Tempo= 75%</p> <p>4 keer 25 meter borstcrawl benen. Tempo = 100% Rust = 20 seconden na iedere 25 meter</p>		600 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>4 keer 75 meter Eerste 50 meter steigerung van 60 tot 80%, laatste 25 meter 90%. Rust= 45 seconde</p> <p>4 keer 25 meter Tempo= 100% start iedere 1,5 min. LET OP: start vanuit het midden van de baan. Dan naar muur zwemmen goed en snel keerpunt maken en terug.</p>		400 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>200 meter (heen baan borstcrawl, terugbaan iets anders)</p>		200 mtr
		<b>Totaal 1900 mtr</b>





TRAINING 9		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>200 meter slagen wisselen</p>		200 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Voorbereiding koprolkeerpunt":</i></p> <p>Zwem 100 meter en maak daarin 6 keer een koprol voorover Tip: blaas uit door je neus als je draait   draai zo recht mogelijk</p> <p>Maak 4 keer een koprol vlakbij de muur en kijk of je je voeten tegen de muur kunt plaatsen Maak 4 keer een koprol vlakbij de muur en kijk of je kunt afzetten met je armen in stroomlijnpositie</p>		100 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>5 keer 150 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 meter borstcrawl</li> <li>- 50 meter andere slag</li> </ul> <p>Tempo= 70%</p> <p>Rust= 30 seconden</p>		750 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>600 meter achter elkaar doorzwemmen</p> <p>4 keer 25 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Halve baan onder water</li> <li>- Halve baan rustig doorzwemmen</li> </ul> <p>Rust = 30 seconden</p>		700 mtr
<p><i>Kern 3:</i></p> <p>6 keer 25 meter met zoomers</p> <p>Nadruk op goede afzet – onderwaterfase – eerste 10 meter sprint en rest van de baan rustig doorzwemmen.</p>	zoomers	150 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen wisselen</p>		100 mtr
		<b>Totaal 2000 mtr</b>



**TRAINING 10**

Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<i>Inzwemmen:</i> 200 meter slagen wisselen		200 mtr
<i>Kern 1:</i> 10 keer 100 meter borstcrawl Tempo= 75%. Rust is 30 seconden Probeer 10 keer dezelfde tijd te zwemmen (start dus niet te snel).		1000 mtr
<i>Kern 2:</i> 1 keer 750 meter achter elkaar doorzwemmen Tempo = 70%		750 mtr
<i>Uitzwemmen:</i> 100 meter slagen wisselen		100 mtr
		<b>Totaal 2050 mtr</b>
<p>Vond je de trainingen leuk? Ga verder met de volgende reeks voor <b>Niveau 4</b></p>		