



TRAINING 1		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 meter borstcrawl</li> <li>- 100 meter afwisselend schoolslag / rugcrawl</li> <li>- 100 meter borstcrawl</li> <li>- 100 meter afwisselend armen / benen</li> </ul>	plankje	400 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Watergevoel":</i></p> <p>8 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	400 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>4 keer 250 meter borstcrawl Iedere 250 meter steeds 5-10 seconden sneller dan de vorige 250 meter Rust = 1 minuut</p>	snorkel is optie	1000 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>4 keer 150 meter 1e gewoon borstcrawl 2de borstcrawl met zoomers en paddels 3de gewoon borstcrawl 4de borstcrawl met zoomers en paddels</p> <p>Rust= 45 seconden</p>	zoomers paddels	600 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slag naar keuze</p>		100 mtr
		<b>Totaal 2500 mtr</b>



TRAINING 2		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>2 keer een setje van 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>		500 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Stroomlijnen en hoge ligging":</i></p> <p>Zwem 200 meter 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>		200 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>300 meter borstcrawl, Tempo= 60%. Neem je tijd op.</p> <p>2 keer 50 meter Tempo= 90% Rust 30 seconde</p> <p>300 meter borstcrawl, Tempo= 70%. Check of je ook echt sneller bent dan de eerste keer 300.</p> <p>2 keer 50 meter Tempo= 90% Rust 30 seconde</p> <p>300 meter borstcrawl, Tempo= 75%.</p> <p>2 keer 50 meter Tempo= 90% Rust = 30 seconde</p> <p>300 meter borstcrawl, Tempo= 80%.</p> <p>2 keer 50 meter Tempo = 90% Rust = 30 seconde</p>		1600
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter eigen slag 50 meter rugcrawl benen 50 meter andere slag dan borstcrawl</p>		200 mtr
		<b>Totaal 2500 mtr</b>



TRAINING 3		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>500 meter eigen slag waarvan minimaal 100 meter benen en 100 meter armen</p>	plankje pullbouy	500 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)                      100 meter rugcrawl beenslag (zonder zoomers)                      100 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	400 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 keer 250 meter borstcrawl. Tempo = 70%</li> <li>- 150 meter borstcrawl Heenweg met vuisten zwemmen   Terugweg normale stand van de hand.</li> <li>- 1 keer 250 meter. Tempo = 75-80%</li> <li>Zwem 5 sec sneller dan de vorige set met 250 meter</li> <li>- 150 meter borstcrawl Heenweg bijleggen   Terugweg normaal ritme</li> <li>- 1 keer 250 meter. Tempo 80-85%</li> <li>Zwem 5 seconde sneller dan de vorige set met 250 meter</li> <li>- 150 meter borstcrawl Na elk keerpunt stroomlijnen en lange onderwaterfase</li> <li>- 1 keer 250 meter. Tempo= 85-90%.</li> <li>Zwem 5 seconde sneller dan de vorige set met 250 meter</li> <li>- 150 meter, slag naar keuze</li> </ul>		1600 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>4 keer 25 meter, start elke 40 seconde                      1/3 = 12,5 meter rustig + 12,5 meter sprint                      2/4 = 12,5 meter sprint + 12,5 meter rustig</p>		100 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen afwisselen</p>		100 mtr
<b>Totaal</b>		<b>2700 mtr</b>

## Niveau 4



### TRAINING 4

Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<i>Inzwemmen:</i>  2 keer setje van 250 meter - 100 meter borstcrawl - 50 meter andere slag - 50 meter borstcrawl - 50 meter armen - 50 meter benen	plankjes	500 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>  12 keer 100 meter borstcrawl Neem een vaste starttijd = zwemtijd (van de eerste 100) + 20 seconden rust naar boven afgerond.  1e – 5e keer op 70% 6de – 8ste op 75% 9e – 10de op 80% 11de op 85% 12de op 90%		1200 mtr
<i>Kern 2:</i>  4 keer 50 meter. Elke 50 meter is verdeeld als - Eerste 12,5 meter 60%, - 25 meter 100% met goed en snel keerpunt, - Laatste 12,5m 60%. Rust= 20 seconden		200 mtr
<i>Uitzwemmen:</i>  100 meter slagen wisselen		100 mtr
		<b>Totaal 2400 mtr</b>



TRAINING 5		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>2 keer 200 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 meter borstcrawl</li> <li>- 100 meter andere slag</li> </ul>		400 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Effectieve doorhaal":</i></p> <p>200 meter borstcrawl met snorkel Heenweg met vuisten zwemmen - Terugweg normale stand van de hand.</p> <p>200 meter borstcrawl met snorkel Heenweg bijleggen - Terugweg normaal ritme</p>	Snorkel (+ neusklem)	400 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>1 keer 400 meter, Tempo= 70% Rust = 1 minuut 2 keer 200 meter, Tempo = 75% Rust= 30 seconden 4 keer 100 meter, Tempo= 80% Rust= 20 seconden 8 keer 25 meter, Tempo = 90% Rust= 20 seconden met zoomers</p>	zoomers	1400 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>350 meter achter elkaar doorzwemmen, als volgt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 benen</li> <li>- 50 armen</li> <li>- 50 hele slag</li> <li>- 50 benen</li> <li>- etc</li> </ul>	plankje pullbuoy	350 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter verschillende slagen</p>		100 mtr
		<b>Totaal 2650 mtr</b>



TRAINING 6		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 meter borstcrawl</li> <li>- 100 meter benen</li> <li>- 100 meter armen</li> <li>- 100 meter andere slag dan borstcrawl</li> </ul>	plankje pullbouy	500 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>2 keer 500 meter borstcrawl Tempo= 65%, probeer in een constant tempo te zwemmen.</p> <p>Rust = 1 minuut</p>		1000 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>8 keer 50 meter Tempo = 85%, Rust = 30 seconde Probeer vanuit dat je duurzwe tempo van de opdracht hiervoor over te schakelen naar hogere snelheid</p> <p>6 keer 25 meter met zoomers Tempo= 90-95% Rust = 20 seconden</p>	Zoomers	550 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen wisselen</p>		100 mtr
		<b>Totaal 2450 mtr</b>



TRAINING 7		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>100 meter borstcrawl                      4 keer 100 meter                      - 25 meter scullen (mag voor/midden/achter)                      - 75 meter borstcrawl</p>		500 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>Zwem 3 minuten op 70% en kijk hoeveel meter je aflegt                      Zwem 6 minuten met als doel je afstand te verdubbelen                      Zwem 12 minuten met als doel je afstand nogmaals te verdubbelen                      Zwem 6 minuten met als doel je afstand te halveren + 10 meter                      Zwem 3 minuten met als doel je afstand te halveren + 10 meter</p> <p>Tussen elke afstand zit 1 minuut rust</p>		1500 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>150 meter op 70%                      75 meter op 80%                      50 meter op 90%                      25 meter maximaal                      Rust na 250 meter = 1 minuut</p>		300 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen wisselen</p>		100 mtr
		<b>Totaal 2500 mtr</b>



TRAINING 8		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 meter borstcrawl,</li> <li>- 200 meter iedere 50 meter van slag wisselen,</li> <li>- 100 meter afwisselend 25 meter benen en 25 meter armen</li> </ul>	plankje	500 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Watergevoel":</i></p> <p>4 keer 100 meter ledere 100 meter verdeeld als 25 meter techniekoefening, 75 meter rustig doorzwemmen.</p> <p>Techniekoefeningen: 1) alleen linkerarm 2) alleen rechterarm 3) overdreven uitstrekken 4) overdreven uitduwen</p> <p>Tempo= 70%, Rust= 20 seconden</p>	zwemmerssnorkel mag!	400 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>600 meter borstcrawl, Tempo=65% 300 meter borstcrawl, Tempo 70% 150 meter borstcrawl, Tempo=75% 50 meter borstcrawl, Tempo= 80% 2 keer 25 meter borstcrawl, Tempo = 100%</p> <p>Rust= 45 seconde na elke afstand</p>		1150 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>4 keer 100 meter 1/3 = benen met zoomers 2/4 = armen met paddels</p> <p>Rust = 30 seconde na elke 100 meter</p>	plankje zoomers paddels	400 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter verschillende slagen</p>		100 mtr
		<b>Totaal 2550 mtr</b>





TRAINING 9		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 meter borstcrawl</li> <li>- 100 meter andere slag</li> <li>- 50 meter benen</li> <li>- 50 meter armen</li> <li>- 100 meter borstcrawl</li> </ul>	plankjes	500 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Core &amp; Balans":</i></p> <p>2 keer 100 meter borstcrawl benen ZONDER plank in stroomlijnpositie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 meter in buikligging</li> <li>- 25 op linkerzij</li> <li>- 25 in rugligging</li> <li>- 25 op rechterzij</li> </ul> <p>Rust = 30 seconde na 100 meter</p>		200 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>4 keer 400 meter Tempo = 75% Rust = 1 minut</p> <p>1e zonder materiaal 2e met paddels 3de met snorkel 4de met zoomers</p>	paddels zwemmerssnorkel zoomers	1600 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen wisselen</p>		100 mtr
		<b>Totaal 2400 mtr</b>



TRAINING 10		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<i>Inzwemmen:</i> 10 minuten doorzwemmen, slag naar keuze		500 mtr
<i>Techniekopdracht "Voorbereiding open water Zwemmen":</i> 400 meter op 70% Maak géén keerpunt, maar keer telkens een meter voor de kant. let afzetten dus en toch weer snel in je ritme proberen te komen.		400 mtr
<i>Kern 1:</i> 300 meter borstcrawl, Tempo= 60%, Rust = 1 minuut 1 keer 200 m borstcrawl, Tempo= 70%, Rust = 40 seconde 2 keer 100 meter borstcrawl, Tempo = 80%, Rust = 30sec 4 keer 50 meter borstcrawl met zoomers, steigerung opbouwen van 60 naar 90%, Rust = 20 seconde 4 keer 25 meter borstcrawl, Tempo = 90%, Rust = start iedere 45 seconde 2 keer 50 meter borstcrawl met zoomers, steigerung opbouwen van 60 naar 90%, Rust = 20 seconde 1 keer 100 meter borstcrawl, Tempo = 80%, Rust = 30 seconde 1 keer 200 meter borstcrawl, Tempo = 70%, Rust = 40 seconde 1 keer 300 meter borstcrawl Tempo = 60% 2 keer 25 meter borstcrawl met zoomers, Tempo = 100%, start iedere 1 minuut		1750 mtr
<i>Uitzwemmen:</i> 100 meter slagen wisselen		100 mtr
		<b>Totaal 2750 mtr</b>
Vond je de trainingen leuk? Ga verder met de volgende reeks voor <b>Niveau 5</b>		