



TRAINING 1		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>2 keer een setje van 300 meter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 meter borstcrawl - 100 meter andere slag - 50 meter benen - 50 meter armen 	plankje pullbuoy	600 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Watergevoel":</i></p> <p>8 keer 50 meter ledere 50 meter verdeeld als 25 meter techniek oefening, 25 meter rustig doorzwemmen. Techniek oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 + 5) hondjesslag (early vertical forearm oefenen) 2 + 6) scullen achter 3 + 7) hondjesslag achter (handpalm naar achteren laten wijzen pols buigen) 4 + 8) borstcrawl achteruit <p>Tempo= 70%, Rust= 10 seconden</p>	zwemmers snorkel mag	400 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>3 keer 300 meter Tempo = 60-70%. Rust = 30 seconden.</p> <p>3 keer 100 meter borstcrawl ledere 100 is opgebouwd als:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eerste 75 meter tempo 70% - Laatste 25 meter versnellen naar 100% <p>(uitdaging: laatste baan vlinderslag) Rust = 20 seconden</p>		1200 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>200 meter borstcrawl armen. Tempo= 70% 4 keer 50 meter borstcrawl benen met zoomers. Tempo = 80% Rust = 20 seconden</p> <p>200 meter borstcrawl armen. Tempo= 70% 4 keer 50 meter borstcrawl benen met zoomers. Tempo = 90% Rust= 30 seconden</p>	plankje zoomers paddels pullbuoy	800 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen afwisselen</p>		100 mtr
Totaal		3100 mtr



TRAINING 2		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 meter borstcrawl - 100 meter schoolslag - 100 meter rugslag - 100 meter borstcrawl - 50 meter benen - 50 meter armen 	pullbuoy plankje	600 mtr
<p><i>Techniekopdracht "ontspannen overhaal + coördinatie":</i></p> <p>4 keer 100 meter als volgt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 25 meter vingers slepen over het water - 25 meter oksel aantikken - 25 meter schouder + hoofd aantikken - 25 meter heup + schouder + hoofd aantikken <p>Rust na elke 100 meter = 20 seconden</p>	zwemmersnorkel mag	400 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>8 keer 100 meter borstcrawl Tempo= 70% Rust= 30 seconden Zwem ontspannen, nadruk op goed insteken, lang maken en meedraaien met je schouders naar voren.</p> <p>Onthoud je tijden</p>		800 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>4 keer een setje van 150 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 meter armen - 50 meter benen <p>Tempo= 60-70% Rust = 30 seconden</p>	pullbuoy plankje	600 mtr
<p><i>Kern 3:</i></p> <p>8 keer 100 meter borstcrawl. Tempo = 80% (ongeveer 3 tot 5 seconde sneller dan in de eerste set) Rust= 30 seconden</p>		800 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen wisselen</p>		100 mtr
		Totaal 3300 mtr



TRAINING 3		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>10 keer 50 meter iedere 50 meter wisselen van slag Rust = 10 seconden na elke 50 meter</p>		500 mtr
<p><i>Techniekopdracht "efficiënte doorhaal":</i></p> <p>4 keer 100 meter met verschillende techniek oefeningen: 1) heenbaan alleen linker / terugbaan alleen rechterarm 2) heenbaan bijleggen voor / terugbaan bijleggen achter 3) overdreven uitstrekken 4) overdreven uitduwen Rust = 20 seconden na elke 100 meter</p>		400 mtr
<p><i>Kern 1a:</i></p> <p>300 benen - Heenweg 70% - Terugweg 90%, Gebruik geen plankje, maar zoomers en snorkel. Zwem alles in gestroomlijnde houding.</p>	zoomers snorkel	300 mtr
<p><i>Kern 1b:</i></p> <p>300 meter armen - Heenweg 70% - Terugweg 90% Gebruik een pullbuoy en paddels. Mag met snorkel.</p>	snorkel, pullbuoy paddels	300 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>1000 meter, negatieve split Zwem de tweede 500 meter sneller dan de eerste 500 meter</p>		1000 mtr
<p><i>Kern 3:</i></p> <p>6 keer 75 meter Eerste 50 meter steigerung van 60 tot 80%, laatste 25 meter 90%. Rust = 30 seconden</p> <p>6 keer 25 meter Tempo = 100% start iedere 1 min. LET OP: start vanuit het midden van de baan. Dan naar muur zwemmen goed en snel keerpunt maken en terug.</p>		600 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen wisselen</p>		100 mtr
		Totaal 3200 mtr



TRAINING 4		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<i>Inzwemmen:</i> 400 meter slagen wisselen		400 mtr
<i>Techniekopdracht "Core & Balans":</i> 2 keer 100 meter rugcrawl benen ZONDER plank <ul style="list-style-type: none"> - 25 meter armen naast je lichaam - 25 armen boven je hoofd - 25 armen gekruist op de borst - 25 armen gestrekt naar het plafond (boven water dus) Rust = 30 seconden na 100 meter		200 mtr
<i>Kern 1:</i> <ul style="list-style-type: none"> - 8 minuten op 70% - 6 minuten op 75% - 4 minuten op 80% - 2 minuten op 85% - 1 minuut op 90% - 1 minuut op 100% Tussen elke tijdseenheid heb je 1 minuut rust	plankje zoomers pullbuoy	1200 mtr
<i>Kern 2:</i> 2 keer 400 meter. De eerste keer let je op een gestroomlijnde afzet na elk keerpunt De tweede keer draai je telkens een meter voor de kant (die raak je niet meer aan). Probeer snel weer je zwemritme te vinden Tempo = 80% Rust = 1 minuut tussen de 400		800 mtr
<i>Kern 3:</i> 12 keer 25m met zoomers Nadruk op goede afzet – onderwaterfase – eerste 10 meter sprint en rest van de baan rustig doorzwemmen.	zoomers	300 mtr
<i>Uitzwemmen:</i> 100 meter slagen wisselen		100 mtr
		Totaal 3000 mtr

Niveau 5



TRAINING 5

Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<i>Inzwemmen:</i> 300 meter slagen wisselen 200m afwisselend benen/armen 100m andere slag	plankje	600 mtr
<i>Kern 1:</i> 1 keer 500 meter Tempo = 70% 5 keer 200 meter Tempo = 80%. Starttijd is de zwemtijd van de eerste 200 meter + 40 seconden. Start dus niet te snel. 10 keer 50 meter Tempo = 85 - 90% Starttijd is de zwemtijd van de eerste 50 meter + 20 seconden		2000 mtr
<i>Kern 2:</i> 3 keer een setje van 150 meter - 50 meter borstcrawl 60% - 50 meter borstcrawl 80% - 50 meter borstcrawl 100% Rust = 50 meter andere slag rustig doorzwemmen na 150 meter		600 mtr
<i>Uitzwemmen:</i> 100 meter slagen wisselen		100 mtr
		Totaal 3300 mtr



TRAINING 6		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 meter borstcrawl - 200m afwisselend schoolslag / rugcrawl - 100 meter borstcrawl - 200 meter afwisselend armen / benen 	plankje	600 mtr
<p><i>Techniekopdracht "Effectieve doorhaal":</i></p> <p>100 meter borstcrawl met snorkel Heenweg met vingers wijd zwemmen - Terugweg normale stand van de vingers</p> <p>100 meter borstcrawl met snorkel Heenweg met pink naar achteren doorhalen (water snijden) – Terugweg handpalm richting achtermuur houden</p> <p>100 meter borstcrawl met snorkel Heenweg met vuisten zwemmen – Terugweg water pakken met handpalm</p>	Snorkel (+ neusklem)	300 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>6 keer 250 meter borstcrawl Neem je tijd op Iedere 250 meter steeds 5 seconde sneller dan de vorige 250 meter Rust = 1 minuut</p>	Snorkel is optie	1500 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>800 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> - 400 meter zonder zwemmateriaal - 400 meter met zoomers en paddels 	Zoomers paddels	800 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen wisselen</p>		100 mtr
		Totaal 3300 mtr



TRAINING 7		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>2 keer een setje van 400 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> - 250 meter borstcrawl - 50 meter andere slag - 50 meter benen - 50 meter armen <p>Rust = 30 seconden na 400 meter</p>		800 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>500 meter borstcrawl, Tempo= 60%. Neem je tijd op. 2 keer 50 meter Tempo= 90% Rust 45 seconden 500m borstcrawl, Tempo= 70%. Check of je ook echt sneller bent dan de eerste keer 500. 2 keer 50 meter Tempo= 90% Rust 30 seconden 500 meter borstcrawl, Tempo= 75%. 2 keer 50 meter Tempo= 90% Rust= 20 seconden 500 meter borstcrawl, T= 80%. 2 keer 50 meter Tempo= 90% Rust= 10 seconden</p>		2400 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter eigen slag</p>		100 mtr
		Totaal 3400 mtr



TRAINING 8		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<i>Inzwemmen:</i> 600 meter eigen slag - Minimaal 100 meter benen en 100 meter armen	plankje pullbuoy	600 mtr
<i>Kern 1:</i> 1 keer 400 meter borstcrawl Tempo = 70% - neem je tijd op 200 meter borstcrawl - Heenweg met vuisten zwemmen - Terugweg normale stand van de hand. 1x 400 meter Tempo = 75-80% Zwem 10 sec sneller dan de vorige set met 400 meter 200 meter borstcrawl - Heenweg bijleggen - Terugweg normaal ritme 1 keer 400 meter Tempo = 80-85% Zwem 10 seconde sneller dan de vorige set met 400 meter 200 meter borstcrawl Na elk keerpunt stroomlijnen en lange onderwaterfase 1 keer 400 Tempo = 85-90%. Zwem 10 seconde sneller dan de vorige set met 400 meter 200 meter Slag naar keuze		2400 mtr
<i>Kern 2:</i> 6 keer 25 meter, start elke 40 seconde 1/3/5 = 12,5 meter rustig + 12,5 meter sprint 2/4/6 = 12,5 meter sprint + 12,5 meter rustig		150 mtr
<i>Uitzwemmen:</i> 100 meter verschillende slagen		100 mtr
		Totaal 3250 mtr



TRAINING 9		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <p>6 keer 100 meter - 75 meter borstcrawl - 25 meter andere slag</p> <p>2 keer 100 meter - 25m alzheimer, - 25m bijleggen, - 25m torpedo, - 25m met vuisten. Na 100 meter Rust= 15 seconde</p>		800 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>1 keer 500 meter, Tempo= 70% Rust = 1 minuut 2 keer 250 meter, Tempo = 75% Rust= 30 seconden 4 keer 125 meter, Tempo= 80% Rust= 20 seconden 10 keer 25 meter, Tempo = 90% Rust= 20 seconden</p>	mag met snorkel	1750 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>600 meter achter elkaar doorzwemmen, als volgt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 benen - 50 armen - 50 hele slag - 50 benen - etc 	plankje pullbuoy	600 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter verschillende slagen</p>		100 mtr
		Totaal 3250 mtr



TRAINING 10		
Opdracht	Zwemmateriaal	Afstand
<p><i>Inzwemmen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 meter borstcrawl - 50 meter schoolslag - 50 meter rugcrawl - 50 meter armen - 50 meter benen 	plankjes	300 mtr
<p><i>Kern 1:</i></p> <p>30 keer 100 meter borstcrawl Rust = 20 sec. Vaste starttijd, is zwemtijd (van de eerste 100) + 20 seconde rust naar boven afgerond.</p> <p>10 keer op 70% 10 keer op 75% 5 keer op 80% 3 keer op 85% 2 keer op 90%</p> <p>Als je wilt: alle even keren met pullbouy</p>	pullbouy	3000 mtr
<p><i>Kern 2:</i></p> <p>5 keer 50 meter. Elke 50 meter is verdeeld als</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eerste 12,5 meter 60%, - 25 meter 100% met goed en snel keerpunt, - Laatste 12,5m 60%. <p>Rust= 20 seconden</p>		250 mtr
<p><i>Uitzwemmen:</i></p> <p>100 meter slagen wisselen</p>		100 mtr
		Totaal 3650 mtr