

## Landtraining 10:00

### Inzwemmen

1x 300 snk [bij de middelste 100 doe je fallback keerpunten ipv koprol keerpunten]  
6x 50 es 1-3 (25 wrikken / 25 sl) 4-6 (35m a0 15m sprint)  
1x 200 snk be  
6x 50 1-2 bc 3-4 ru 5-6 ss of vl  
1x 100 snk a0

### Kern 1 [aerobic]

#### #kort

2x 200 (150 snk 50 es)  
12x 100 a1 a1 a1 a2 [elke vierde op a2]  
1x 200 snk  
8x 50 odd bc even 25 bc / 25 es

#### #midwis

4x 200 bc [elke 200 bevat een 50 wi volgorde op de juiste plek]  
6x 50 (25 vl 25 ru) [focus op de keerpunten]  
3x 100 ru  
4x 50 (25 ru 25 ss) [focus op de keerpunten]  
3x 100 ss  
4x 50 (25 ss 25 bc) [focus op de keerpunten]  
3x 100 bc

### Kern 2 [sprintset / specifiek]

#### #kort

12x 25 @ 1:00 (15m sprint 10m snk a0)  
[4x eerste 15m; deadstart; 4x middelste 15m; 4x laatste 15m, finish!]

#### #midwis

2x  
4x 100 @ 1:30 a2 a3 [tijden vlak houden, stevig doorzwemmen; altijd sterke finish!]

### Kern 3 [benen a0]

1100 snk be a0  
[maak een keuze uit één van deze drie sets. Je mag één inner-set MZ]  
[A - 3x 100 bc + 200 wi + 4x 100 ru + 200 wi]  
[B - 3x 100 bc + 200 vl + 4x 100 ss + 200 vl]  
[C - 3x 100 bc + 200 ru + 4x 100 wi + 200 ru]

### Uitzwemmen

nvt., zit in vorige set.

## Inzwemmen

1x 200 bc  
3x 100 wi omgekeerd / wi be / frim  
7x 50 bc [adembeperking 1-3 / 1-5 / 1-7 / 1-9 / 1-8 / 1-6 / 1-4]  
1x 150 wi [beste slag vervalt]  
3x 100 (50 ar 50 be)

## Kern 1 [aerobic - pittig]

### #kort

3x  
4x 100 snk a0 a1 [lekker relaxed]  
1x 100 bc a2 a3 [steigerung]  
4x 50 @ 0:55 bc a3 [max hold]  
1:00 extra rust

### #midwis

3x  
1x 200 bc a0  
4x 100 snk a1 a2 [lichte steigerung]  
1x 200 bc a2 a3 [steigerung]  
1x 100 es a3 [intensief!]  
1:00 extra rust

### #school [met drills]

6x 50 ss tech 1-2 [abb - focus stroomlijn] 3-4 [benen binnen schouders] 5-6 [2 slagen ow;  
2 bw]  
6x 150 (25 ss 125 snk) a1 a2 [elke volgende herh. schuift de 25 ss op]  
8x 25 ss be @ 1:00 a1 a2 a2 lp [per vier opbouwend in snelheid]  
5x 100 (50 ss 50 snk) a1 a2

## Kern 2 [skills]

### #kort #school

2x  
6x 50 es OTB [tijd op 15m; iedere volgende start is sneller]  
[2e ronde andere slag]

### #midwis

12x 50 wi volgorde [1-4 OTB, vlinderslag start; 5-8 ru-ss KP 9-12 ss-bc FINISH]

## Uitzwemmen

200 snk a0

## Landtraining 10:00

### Inzwemmen

1x 300 snk [slagen wisselen per 75m]  
1x 200 bc ar (mp)  
3x 100 odd snk be even snk ar  
4x 50 (25 wrikken -midden- / 25 bc DPS)  
1x 100 snk a0 [wel beginnen met een sprintje]

### Kern [aerobic / herstel]

#midwis

4x 200 odd bc [focus op ademhaling, 1 brilglasje in het water] even snk be  
2x 100 (50 ru 50 bc)  
4x 150 (25 wrikken -voor- / 100 bc / 25 wrikken -achter-)  
10x 50 1-5 (25 bc tech -op bord- 25 sl) 6-10 (25 ru tech -op bord- 25 sl)

#kort #school

5x 100 odd bc [focus op ademhaling, 1 brilglasje in het water] even snk of ss be  
6x 50 (25 ru of ss 25 bc)  
3x 150 (25 wrikken -voor- / 100 bc / 25 wrikken -achter-)  
10x 50 1-5 (25 bc tech -op bord- 25 sl) 6-10 (25 ru of ss tech -op bord- 25 sl)

### Kern [onderwaterfases & benen]

3x

3x 50 snk [3-5-7 kicks bij OWF]  
1x 100 snk [tenminste 5 kicks bij iedere afzet]  
3x 50 vl be mz

### Uitzwemmen

100 snk a0

## Inzwemmen

3x 100 snk sl ar be

8x 50 es 1-2 (25 wrikken 25 sl) 3-4 (25 tech 25 sl) 5-6 DPS 7-8 min-max

4x 150 odd (100 ar 50 be) even (100 sl 50 ar)

4x 25 (15m es sprint 10m snk a0)

## Pre-set specifiek

#kort #school

2x [2e ronde andere slag of mz]

4x 50 snk owf skills [owf van 5-7 kicks; na breakout relaxed tot 25m; wrikken tot 12.5m voor de kant; steigerung naar sprint in laatste 5m]

2x 100 snk [met start vanaf blok; focus op landing met zo min mogelijk spetters; rest is relaxed]

#midwis

2x 150 wi [indelen als 25 vl/50ru/25ss/50bc of andersom]

6x 100 odd bc even wi

## Kern [anaeroob]

#kort #school

6x 50 @ 1:15 (15m es sprint 35m snk a0)

12:00 snk a0

4x

1x 25 es LP OTB

1x 75 snk a0

#midwis

6x 100 @ 1:40 (75 a1 25 es lp)

6:00 snk a0

4x 200 snk (150 a1 50 es lp)

## Kern [benen / a0]

4x 50 bc be mz (super ontspannen!)

2x 100 snk

4x 50 (slagcombinaties)

2x 100 bc/rc (heen slowmotion, terug zonder spetters)

4x 50 snk be mz

## Uitzwemmen

n.v.t.

## Landtraining 10:00

### Inzwemmen

6x 100 sl ar be [alle slagen komen aan bod]  
6x 50 [tel slagen; geef door aan andere zwemmer]  
6x 75 (25 wrikken 25 sl 25 build)

### Kern

25:00 snk a0 [begin met 150 of 200m; ie 2'30 / 2'40. Elke volgende herh. 10s van de vertrektijd.]  
[Als je minder dan 10s rust hebt, dan 25m eraf]

### Kern

500 @ 30:00 snk elastieken a0 sprint  
[2x elastiek uitzwemmen]  
[2x elastiek uitzwemmen zoomers / fins]  
[2x elastiek inhalen]  
[2x elastiek inhalen zoomers / fins]  
[2x 25 es vanaf blok op tijd]

### Uitzwemmen

200 snk a0

## Inzwemmen

1x 200 snk  
5x 100 wi ru snk ar be  
8x 50 (12.5m owf / 12.5m sl / 15m sl / 10m sprint)  
3x 100 snk [afzet altijd in rug- of zijligging!]

## Kern 1 [aerobe capaciteit]

1x 700 [300 - 200 - 100 - 50 - 50. Rust bij iedere fractie. hoe korter de afstand, hoe hoger de snelheid, tot 80%]  
7x 100 snk odd a1 even a2  
1x 700 [50 - 50 - 100 - 200 300. Rust bij iedere fractie. hoe langer de afstand, hoe lager de snelheid, tot 50%]  
7x 100 snk odd a2 even a1

## Kern 2 [onderwaterfases / benen]

600 @ 25:00 snk owf be  
[deze set vullen we gezamenlijk in]

## Uitzwemmen

200 snk a0