

## Dryland 10:00 [incl. plank-vormen]

### Inzwemmen

1x 200 bc [adem 1-3]  
5x 100 (50 snk 50 be)  
1x 200 wi be  
6x 50 1-3 (25 DPS 25 steigerung) 4-6 (25 slagcombi / 25 sl [één van de twee])  
1x 100 snk a0

### Kern 1 [drills]

6x 50 snk tech [met div drills t.b.v. ligging/rotatie]  
6x 50 snk tech [met div drills t.b.v. keerpunten]

### Kern 2 [aerobic]

#kort #school [incl. wat sprints]

3x

1x 200 (50 bc 50 snk)

1x 100 (25 wrikken 75 sl)

3x 50 es (25 tech 25 sl)

2x 25 vl be mz

6x 25 @ 1:00 (15m es sprint 10m snk a0) [3x deadstart, 3x met afzet/owf]

#midwis

6x 200 bc (150 a1 50 a2) [die a2 mag je steeds verschuiven]

3x 100 (25 vl 75 ru)

4x 200 bc (100 a1 100 a2)

3x 100 (50 ru 25 ss 25 bc)

2x 200 bc (150 a2 50 a1)

3x 100 (75 snk 25 bc)

### Uitzwemmen

200 snk a0

## Inzwemmen

1x 300 snk  
1x 200 be  
2x 100 ar  
3x 100 (25 wrikken 75 sl)  
4x 50 es steigerung a1 a3  
1x 100 snk a0

## Kern 1 [aerobic - specifiek]

#kort

3x

5x 100 snk a0 a1 [lekker relaxed]  
1x 100 bc a2 a3 [steigerung]  
5x 50 @ 0:55 bc a3 [max hold]  
1:00 extra rust

#school

1x 200 snk a0  
8x 25 ss @ 0:45 afw. tech-oef en dps  
3x 100 bc a0 a1 [heel lichte steigerung]  
12x 25 ss @ 0:50 tech / dps / build / racepace [p200]  
3x 100 bc a1 a2 [steigerung]  
16x 25 ss @ 1:00 tech / dps / build / racepace [p100]  
1x 200 snk be mz

#midwis

3x

2x 200 snk a1 a2 [steigerung]  
2x 100 wi [per ronde één slag op tempo]  
6x 50 snk [ronde 1 = vl/ru; ronde 2 = ru/ss; ronde 3 = ss/bc; focus op kp.]

## Kern 2 [benenset tbv herstel]

20x 50 be 1-10 zz 11-20 mz

## Kern 3 [video checkup]

[Kern 2 en 3 worden gemixed. Per baan/groep steeds even wisselen na opnames]  
2x 50 snk tech a2 [1x onder water filmen, 1x boven water filmen]

## Uitzwemmen

100 snk a0

## Landtraining 10:00

### Inzwemmen

6x 100 snk ar be sl  
5x 75 snk ar be sl  
4x 50 snk ar be sl  
3x 25 snk ar be sl  
2x 25 [2x 12.5, 1x 25] snk ow

### Kern [aeroob 0-1]

#A+

2x

1x 200 bc a0 a1  
3x 100 (50 ar 50 be)  
4x 100 snk (25 tech 75 sl)

#A

3x

1x 150 bc a0 a1  
2x 100 (50 ar 50 be)  
5x 50 (25 tech 25 sl)

### Kern [skills]

4x 25 es skills [starten] [2x dive in one hole oef / 1x start + doorglijden / 1x start + tijd 15m]  
1x 50 snk a0  
4x 25 es skills [owf] [2x afzet doorglijden / 1x afzet met 5 kicks doorglijden / 1x 15m owf op tijd]  
1x 50 snk a0  
4x 25 es skills [keren] [of 6x bodemsprong + koprol of 2x afzet + koprol ow / 1x keerpunt 5 in 10 uit  
plakken / 1x keerpunt op tijd]  
1x 50 snk a0  
4x 25 es skills [finishes] [2x finish op verkeerde positie / 1x finish juiste houding / 1x finish op tijd]

### Uitzwemmen

100 snk a0

## Inzwemmen

1x 200 bc

5x 100 wi ru snk ar be

6x 50 owf snk a2 [12.5m onder water; laatste 10m is op a2]

3x 100 snk [begin en eindig ook met x.]

## Kern 1 [aerobic / sprints]

### #midwis

3x 300 bc a0 a1 a2 [elke volgende 300 is sneller]

6x 100 wi a1 a2 [nog enigzins relaxed]

1:00 extra rust

3x 200 bc mz a0 a1 a2 [elke volgende 200 is sneller]

4x 100 wi a1 a2 [zonder zoomers; sneller dan vorige ronde]

1:00 extra rust

3x 100 bc mz mp a0 a1 a2 [elke volgende 100 is sneller]

2x 100 wi a2 [zonder materiaal; sneller dan vorige ronde]

### #kort

2x [1 ronde vanaf blok; 1 vanuit keerpunt]

6x 25 es sprint @ 1:20 [actief herstel door, of het water uit en terug lopen]

150 snk a0

## Kern 2 [benen / aerobic]

### #midwis

3x

100 ru be mz

2x 50 bc be

100 snk be

2x 50 vl be mz

### #kort

4x 100 bc a0 a1 a2 [elke volgende 100 is sneller]

9x 50 ru of ss dps a2 lp

4x 100 bc a0 a1 a2 [elke volgende 100 is sneller]

9x 50 ru of ss dps a2 lp

4x 100 bc a0 a1 a2 [elke volgende 100 is sneller]

## Kern 3 [benen]

### #kort

2x

100 ru be mz

2x 50 bc be

100 snk be

2x 50 vl be mz

## Uitzwemmen

200 snk a0

## Landtraining 10:00

### Inzwemmen

1x 200 snk a0

8x 50 snk tech mz mp ms [oefeningen gericht op strekking / stabiliteit]

3x 100 (85 a0 15 sprint)

### Kern 1 [Aeroob 0-1]

2x 100 frim en bc ar

1x 200 snk be mz

1x 100 ru

1x 200 snk be mz

1x 100 bc

1x 200 snk be mz

1x 100 ru

1x 200 snk be mz

2x 100 bc ar en frim

### Kern 2 [Power Hour]

4x

50 snk sprint power owf @ 3:00

Kick board taps [20st]

start van blok + [15m sprint]

seated plyo jumps [3x]

[5s wall kick + 15m sprint]

200 snk a0

6x [elastiek werk - vasthouden]

1+5: alleen kicks

2+4: 4 kicks + 2 cycli sprint

3+6: 4-6 kicks + 4-6 cycli sprint

200 snk a0

2x 25 es elastiek inhalen

1x 25 es vanaf blok op tijd

### Uitzwemmen

200 snk a0

### Inzwemmen

3x 300 1 bc (50 sl 25 tech) 2 (50 ru 50 ss en daarbij [25 ar 25 be]) 3 wi  
8x 50 odd (15m sprint 35m a0) even (25 wrikken 25 sl)  
1x 100 snk a0

### Pre-set [tech / efficientie]

6x 100 odd (25 wrikken / 75 sl) even [terugweg met 3-5 slagen minder dan heenweg]

### Kern [aerobic met owfs]

2x [bij 50m's steeds owfs van 5-7 kicks]  
8x 50 @ 0:45 [weinig rust, lekker doorzwemmen]  
1x 300 (100 gbc a2 200 bc)  
8x 50 @ 0:50 [wi combinaties]  
1x 300 (benen a0 a1 a2)  
4x 100 @ 1:30 1-3 bc a0 a1 a2 4 be a3  
0:30 extra rust  
4x 50 @ 0:40 [nog steviger doorzwemmen]  
1:00 extra rust

### Uitzwemmen

200 snk a0

## Dryland 10:00 [incl. plank-vormen]

### Inzwemmen

1x 200 bc  
6x 50 (25 wi volgorde 25 snk) [geen bc; alle slagen dubbel]  
2x 100 wi ar / be  
3x 100 bc ar ru be wi  
6x 50 afw bc en snk (25 1-armig 25 sl)

### Kern 1 [drills]

6x 50 snk tech [met div drills t.b.v. ligging/rotatie - zie het bord]  
6x 50 snk tech [met div drills t.b.v. keerpunten - zie het bord]

### Kern 2 [aerobic]

#kort #school [incl. wat sprints]

1x 200 bc  
6x 50 snk a1 a2 [steigerung naar 80%]  
6x 25 es 1-4 dps 5-6 (15m sprint 10m a0)  
2x 100 wi  
3x 100 bc a2  
6x 25 es 1-4 dps 5-6 (15m sprint 10m a0)  
1x 200 bc  
12x 25 bc wi volgorde es  
6x 25 es 1-4 dps 5-6 (15m sprint 10m a0)  
2x 100 wi  
3x 100 bc a2

#midwis

1x 400 bc  
4x 100 (75 bc 25 es) [es opschuiven naar voren]  
4x 50 bc dps  
3x 200 wi  
8x 50 afw bc en snk a1 a2 [steigerung naar 80%]  
4x 50 bc dps  
4x 100 bc a1 a2 [steigerung naar 80%]  
2x 200 (50 bc 100 wi 50 es)  
4x 50 bc dps

### Uitzwemmen

200 snk a0

## Inzwemmen

1x 300 snk [wisselen per 75m]  
2x 200 wi (25 tech 25 be)  
5x 100 odd (25 a2 75 a0) even (75 a0 25 a2)  
1x 100 be mz

## Pre-set

#kort #school [midwis gelijk naar kern 1]  
8x 25 met div oefeningen gericht op stabiliteit / ligging / efficiëntie]

## Kern 1 [aerobic - specifiek]

#kort

3x

5x 100 snk a0 a1 [lekker relaxed]  
1x 100 bc a2 a3 [steigerung]  
7x 50 @ 0:55 bc a3 [max hold]  
1:00 extra rust

#school

4x

1x 75 bc a1  
1x 75 (50 bc a1 25 ss a2)  
1x 75 (25 bc a1 50 ss a2 a3)  
1x 75 ss a2 a3  
3x 100 snk a0 a1 a2 [elke volgende 100 is sneller]  
2x 50 ss be a2 a3 [stevig doorzwemmen]

#midwis [eventueel ook alleen bc mogelijk; dan de vl en ss aanpassen]

3x [per ronde is de vl/ss of de ru/bc op a2-a3 tempo]

1x 300 (50 vl 100 ru 50 ss 100 bc) a1 a2 a3  
2x 200 (25 vl 75 ru 25 ss 75 bc) a1 a2 a3  
4x 100 (50 vl 50 ru) a1 a2 a3  
4x 50 (25 ss 25 bc) a1 a2 a3

## Kern 2 [owfs & skills]

8x 25 snk owf [start met een afzet achteruit (afduwen met handen) tot je bijna stil ligt, armen stroomlijn, bc benen terug naar muur, koprolkeerpunt (snel) en OWF tot tenminste 12-15 meter.]

4x 50 count down sprint [begin met een deadstart; 9 slagen sprint -> koprol midpool -> 8 slagen sprint -> koprol -> enz. t/m 1. in ieder geval 1x een andere slag!]

## Uitzwemmen

100 snk a0



Dryland 10:00

### Inzwemmen

400 bc (100 sl 100 be 100 sl 100 ar)  
400 wi be  
7x 50 bc [per 50m adem 1/3 - 1/5 - 1/7 - 1/9 - 1/8 - 1/6 - 1/4]  
3x 150 (50 wrikken 50 dps 50 sl)

### Kern [aerobic / ar / be]

2x 200 1 bc ar 2 snk [elk 2e keerpunt een langere owf]  
8x 50 odd snk ar [zonder pullboy, voeten stil!] even vl be  
6x 100 bc ar [relaxed, focus op dps; eventueel peddels]  
8x 50 vl be mz

### Kern [skills]

6x 50 snk OTB (15m sprint 35m snk a0)  
5x 50 snk OTB (15m sprint 25m snk a0 10m sprint)  
4x 50 snk OTB (15m sprint 25m snk a0 [owf uit kp met 7-9 kicks] 10m sprint)

### Uitzwemmen

200 snk be mz

## Inzwemmen

1200 @ 25:00 [eigen inzwemmen, goed voorbereiden op een mega zware training!]

Kern [zwem je complete programma van De Water Kup; ook in die volgorde]

#midwis

1550 es LT a3

1500 snk a0

#A+

750 es LT a3

1200 snk a0

#kort

450 es LT A3

1200 snk a0

## Landtraining 10:00

### Inzwemmen

900 snk [eigen inzwemmen tot 6.30]

### Kern [aeroob 0-1]

8x 100    1-2 bc ar    3-4 snk be mz    5-6 frim tech sl    7-8 (25 wrikken 75 snk)  
10x 50    be mz    [social kick]  
3x 100    snk    [25 slagcombinatie / 25 dps / 50 slag]

### Kern [power hour - bijna dezelfde set als vorige week!]

4x  
50 snk sprint power owf @ 3:00  
blok vasthouden; achterste been 4-6x hoog opgooien  
start van blok + [15m sprint]  
[met 1 plankje als 2-tal benen battle 10s]  
[5s wall kick + 15m sprint]  
200 snk a0  
6x    [elastiek werk - vasthouden]  
1+5:    alleen kicks  
2+4:    4 kicks + 2 cycli sprint  
3+6:    4-6 kicks + 4-6 cycli sprint  
200 snk a0  
2x 25 es elastiek inhalen  
1x 25 es vanaf blok op tijd

### Uitzwemmen

200 snk a0

## Inzwemmen

1x 200 bc

6x 100 (25 ru 25 ss 25 vl 25 bc) [ss = adem 1-2 vl = adem 1-3 bc = adem 1-5]

6x 25 (10m sprint [deadstart] 15m a0)

2x 200 snk ar / be / sl

1x 100 snk a0

## Kern 1 [techniekblokje / efficientie]

2x

6x 50 1-2 (25 wrikken 25 sl) 3-5 (25 tech van blad) 6 DPS

## Kern 2 [aeroob 1(2)]

1x 500 (100 bc 100 wi)

3x 100 ru

1x 500 (150 bc 100 wi)

3x 100 (50 ru 50 ss)

1x 500 (200 bc 100 wi)

3x 100 (50 ss 50 bc)

## Kern 3 [keren]

300 @ 20:00 es skills

## Uitzwemmen

n.v.t.