

Landtraining 10:00

Inzwemmen

6x 100 snk sl / ar / be
 10x 50 odd 25 wrikken 25 sl even 25 slagcombi 25 benen
 1x 100 snk a0

Kern [aeroob 0-1]

2x per round mp mz ar be
 25
 50
 75
 100
 125
 150
 125
 100
 75
 50
 25

Kern [onderwaterfases / benen]

4x 25 1-2 afzet doorglijden 3-4 5-7 kicks doorglijden [of ss owf => doorglijden]
 6x 50 elke afzet 1-2 kicks erbij [of bij ss owf; per 2x 50 een onderdeel erbij]
 2x per round zz mz
 4x 25 vl be
 3x 100 bc be

Uitzwemmen

100 snk a0

Inzwemmen

4x 150 (100 bc 50 gbc) odd sl/ar even sl/be
4x 100 (25 tech 25 sl) 1-2 (50 ss 50 bc) 3-4 frim
6x 50 be mz odd ru even bc of vl

Pre-set [techniek gezamenlijk]

6x 50 snk tech sl mz mp ms [oefeningen gericht op slaglengte / rotatie / ligging]

Kern [specifiek]

#midwis

3x [laatste ronde mag met materiaal] [2e ronde weer tempo's omdraaien; vl is dan 3-3-3]
8x 50 vl @ 1:00 a2 a3 [houd je tijden zo vlak mogelijk!] [mag ook als bc ar]
1x 300 ru @ 4:45 a0 a1
8x 50 ss @ 1:10 a2 a3 [houd je tijden zo vlak mogelijk!] [mag ook als bc ar]
1x 300 bc @ 4:30 a0 a1

#school

4x [2e en 4e ronde eventueel met kleine peddels]
1x 100 (75 bc a1 25 ss a2)
1x 100 (50 bc a1 50 ss a2 a3)
1x 100 (25 bc 75 ss a2 a3)
1x 100 ss a2 a3
2x 100 snk a0 a1 a2 [elke volgende 100 is sneller]
3x 50 ss be a2 a3 [stevig doorzwemmen]

#kort

3x [laatste ronde eventueel peddels / zoomers]
5x 100 snk a0 a1 [lekker relaxed]
1x 100 es a2 a3 [steigerung]
8x 50 @ 0:55 es a3 [max hold]
1:00 extra rust

Kern [benen / a0]

#school #kort

4x 50 be snk
1x 100 snk a0 [slag!]
2x 100 wi be [armen langs zij]
1x 100 snk a0
1x 200 bc be mz [=uitzwemmen]

Uitzwemmen

#midwis

200 snk a0

Dryland 10:00

Inzwemmen

1x 600 [wel rust tussendoor!] (150 bc 50 ru 100 ar 100 be 50 bc 150 ru)
4x 50 (25 a1 a2 25 a0)
3x 100 snk [elke afzet = 3-5 kicks]
4x 25 wi be
1x 100 snk a0

Kern [techniek]

12x 50 1-3 tech 4 dps of min-max [wat lekker voelt]
[kies maximaal 3 slagen vanaf blad]

Kern [aeroob 0-1]

4x 100 snk [hartslag 19-22]
2x 200 afw ar / be
3x 100 frim
2x 150 25 wrikken 50 sl [2e gedeelte is wrikken achteruit]
2x 100 snk [hartslag 19-22]
1x 200 be mz

Kern [skills]

200 es skills @ 25:00
[starten of keren; in groepjes met telefoon/gopro elkaar filmen en feedback geven]

Uitzwemmen

100 snk a0

Inzwemmen

1x 400 snk
3x 100 (50 tech 50 sl) mz mp [één zwemslag]
6x 50 be [elke volgende 50 is sneller]
3x 100 (50 tech 50 sl) mz mp [andere slag]

Kern 1 [specifiek]

#midwis

4x 400 @ 6:00 / 6:30 1-2 a0 3 a1 a2 4 a2
8x 100 @ 1:30 / 1:40 1-4 a1 a2 5-8 a2 a3
3x 300 @ 4:30 / 5:00 a2
6x 50 @ 1:00 a3

#kort

2x

6x 25 @ 0:45 odd (15m wrikken 10m tech) even (10m be sprint + 2 cycli sprint [herh.])
4x 50 @ 1:15 1-2 be steigerung a1 a3 3-4 (25 tech [-5s drijven-] 25 deadstart 5 cycli

sprint)

2x

8x 25 @ 0:45 odd (15m be sprint 10m a0) even (deadstart 5 cycli sprint)
4x 50 @ 1:10 mp mz 1 a1 a2 2 a2 a3 3 dps 4 a3

2x

1x 50 @ 1:00 a2 a3 [steigerung naar 90%]

4x 25 LP max @ 0:30

1x 100 snk a0

Kern 3 [benen / aeroob 0]

#midwis

1100 snk be (mz) [maak een keuze uit een van deze sets:]

[A - 3*100 bc - 200 wi - 4*100 ru - 200 wi]

[B - 3*100 bc - 200 vl - 4*100 ss - 200 vl]

[C - 3*100 bc - 200 ru - 4*100 wis - 200 ru]

200 snk a0 [uitzwemmen]

#kort

8x 50 1-4 (25 wrikken / 25 bc [met insteek zonder spetters]) 5-8 (25 wrikken midden / 25 ss
of vl [extra brede armslag])

100 snk a0 [uitzwemmen]

Landtraining 10:00

Inzwemmen

6x 100 bc wi wi achteruit ru ar be
1x 200 snk [op heenweg met extra koprol]
4x 50 (15m sprint 35m a0)

Kern 1 [herstel - van alles wat]

8x 100 (25 tech / 25 wrikken / 50 sl) bc ru ss of vl wi
12x 50 [elke 50m met meer materiaal zwemmen. plankje, pullboy, peddels, zoomers, snorkel...]
1-6 ar [gericht op armen] 7-12 be [gericht op benen]
6x 100 1-2 bc [houd je aantal slagen in de 2e, 3e en 4e baan gelijk. 1e baan mag ca. 2 cycli minder zijn.] 3-4 ru [25 armen langs lichaam; 25 armen op 11-houding; 25 armen stroomlijn, 25 hele slag] 5-6 wi [met verschillende tech.oef naar keuze]

Kern 2 [power hour]

6x [2x zoals ie staat; 2x peddels / zoomers; 2x bij 25's met weerstand of juist inhalen]
25m sprint OTB [off the blocks, met start dus]
25m tech
50m max op tijd
50m dps [25m slagen tellen / 25m met 1 cyclus minder]
25m max vanuit afzet [met strakke OWF!]
50m snk a0 herstel [in baan 2]

Uitzwemmen

200 snk be mz

Inzwemmen

- 1x 300 snk
- 5x 100 (25 wrikken / 50 steigerung / 25 rustig)
- 2x 200 (50 bc 50 snk [met extra koprol in midden] 100 wissel)
- 2x 100 (10m sprint [ergens] 90m a0)

Kern 1 [aeroob 1-2]

- 2x
 - 6x 50 1-3 (25 tech 25 sl) 4-6 bc a2 [hartslag 25-28]
 - 1x 200 snk a0
 - 3x 100 a2 [hartslag 25-28; vertrek als hartslag 23 of lager is]
 - 1x 400 snk [slagen wisselen]

Kern 2 [keerpunten - *aan ondiepe zijde!*]

- 2x [2e ronde andere slag!]
 - 4x 15 [afzet; 2x met weerstand; 2x in stroomlijn]
 - 1x 150 [als 10x 15m!] [maak op 15m keerpunt en kom dus weer terug. ook vanuit 15m punt OWF doen]
 - 2x 15 [op ca. 10m afstand van muur: 3 bodemsprongen, aanzwemmen tot muur -> keerpunt -> owf tot 10-15 meter.]
 - 4x 25 [10 in - 15 uit] [keerpunt; één slag; 1e = plakken; 2-3 = normaal tempo; 4 = racepace]
 - 1x 200 snk [toepassen; focus dus op kp. en owfs; keerpunten 5 in/10 uit zijn op snelheid]

Uitzwemmen

- 100 snk a0