



Aerobic / Tech / Skills | s25-26 | Jeugd o18-Sen

Tue Sep 02 '25 - 6:00 pm 25 Meters

Default interval: 2:00 per 100

0 m 6:00 pm

0 m 6:00 pm

#A+ sets

Nieuwe start, zwembrillen op! Seizoen 2025 is begonnen!

Inzwemmen 1200 m 6:24 pm

4x 150 snk slag / armen / slag / benen

8x 50 wi volgorde (25 tech 25 sl)

1x 200 snk be mz

2000 m 6:42 pm

Kern 1 [techniek - gezamenlijk - focus op bc/ru - uitdrijven / catch / ritme]

8x 100 @ 2:15 (25 wrikken / 25 tech / 50 dps) 1-3 bc 4-6 ru

[oefenvormen: strekking voor/achter | rotatie | handpositie bij catch/insteek | slag op signaal]

Kern 2 [aerobe capaciteit]

3800 m 7:12 pm

#A+ [baan 1-2]

3x [per ronde evt wisselen van slag]

6x 100 @ 1:40 ar ar / sl sl / be be

Kern 3 [skills - keerpunten]

4100 m 7:24 pm

12x 25 @ 1:00 [10 in 15 uit] es skills [keerpunten. Focus op voeten plaatsen, stroomlijn bij afzet, direct vl kicks inzetten]

[4x aanzwemmen + plaatsen 4x strakke indraai, submergen 4x focus op direct vl kicks inzetten]

Uitzwemmen

100 snk a0

#A+ totals:

4200 Meters - 7:26 pm (1 hr 26 min) - stress: 136

De eerste binnen training van het nieuwe seizoen! Rustig inkomen met vooral aeroob 0-1 in kern 2, voorafgegaan door een gezamenlijke techniekset. Daarin lag de focus vooral op watergevoel, strekkingen en kleine technische details. Tot slot nog een keerpunt set gedaan waarbij het submergen centraal stond.



#a+ sets

Inzwemmen	0 m 4:00 pm
1x 300 snk sl / ar / be	
8x 50 1-4 (25 tech 25 sl) 5-8 van a0 naar a2 steigerung	
2x 200 snk be mz	
1x 100 snk a0	
Kern 1 - Gezamenlijke techniek	1200 m 4:24 pm
12x 50 @ 1:30 snk tech mp mz ms	
[bc en ru. gezamenlijke oefeningen gericht op rotatie / slaglengte / stabiliteit]	
Kern 2 - Aerobe capaciteit	1800 m 4:42 pm
2x	
4x 200 odd ar even sl	
1x 200 snk be mz	
Kern 3 - Basissnelheid	3800 m 5:22 pm
4x 50 es LP @ 2:00	
1x 200 snk a0 @ 4:00	
4x 25 es skills @ 1:00 [start vanaf blok]	
Uitzwemmen	4300 m 5:38 pm
200 snk a0	

#A+ totals:

4500 Meters - 5:42 pm (1 hr 42 min) - stress: 149

Na inzwemmen eerst weer een gezamenlijk techniekblok, dit werkt steeds beter. Enkele oefeningen gedaan die de komende weken nog een paar keer terug komen. De set basissnelheid komt ook nog een paar keer terug in dit voorbereidingsblok. Nog geen stopwatch gebruikt om te klokken, dat komt nog wel.



Aerobic / Tech | s25-26 | Jeugd o18-Sen

Fri Sep 05 '25 - 6:00 am 25 Meters

Default interval: 2:00 per 100

0 m 6:00 am

0 m 6:10 am

#A+ sets

Dryland 10:00

Inzwemmen

800 m 6:26 am

1x 200 snk a0

8x 50 bc / ru tech wetlands

1x 200 snk be mz

Kern 1 - Aerobe capaciteit [lange set - maak een keuze uit één van deze sets]

#A+

4x [per ronde eventueel wisselen van slag. 4e ronde PZ]

3600 m 7:22 am

1x 200 sl

2x 100 ar

6x 50 be

Kern 2 - Techniek [onderwaterfases - let op fallback afzet]

2x 25 es owf [fish kicks; zijligging, grote uitslag]

6x 25 es owf [2x van groot naar klein, 2x van klein naar groot; 2x alleen maar grote kicks]

1x 100 snk a0

4350 m 7:37 am

6x 25 es owf [elke volgende afzet is je OWF langer. Begin met 3-5 kicks]

1x 100 snk a0

8x 25 es owf [elke volgende afzet is je OWF langer. Begin met 5 kicks]

Uitzwemmen

1x 100 snk a0

#A+ totals:

4450 Meters - 7:39 am (1 hr 39 min) - stress: 135

De eerste ochtendtraining van het seizoen. Relaxte set na het inzwemmen, waarbij net als afgelopen dinsdag slag, armen en benen wordt afgewisseld. Bij de onderwaterfase set vooral focus op de stuwing in beide richtingen en variatie in de uitslaggrootte.



Aerobic / Tech | s25-26 | Jeugd o18-Sen

Mon Sep 08 '25 - 6:00 am 25 Meters

Default interval: 2:00 per 100

0 m 6:00 am

0 m 6:00 am

0 m 6:10 am

#A+ sets

[Vandaag bouwen we aan de motor én techniek – elke slag telt!]

Dryland 10:00

Inzwemmen

4x 150 (50 sl 50 ar 50 be) [per 150 evt wisselen van slag]

1200 m 6:34 am

3x 100 (25 wrikken 75 sl)

4x 50 es skills [begin en eindig met keerpunt; focus op submergen]

1x 100 snk a0

3600 m 7:22 am

Kern [aerobic mix tech - per 3 eventueel wisselen van es tech]

#A+

12x 200 a1 (25 es tech 175 snk)

Kern [skills]

4050 m 7:31 am

6x 75 es skills

[ondiepe zijde: start en eindig met kp. plaatsen -> slow motion -> racepace]

[diepe zijde: vanaf blok; sprint tot 15m, rustig tot 60m, laatste 15m zonder adem]

Uitzwemmen

150 snk be mz

#A+ totals:

4200 Meters - 7:34 am (1 hr 34 min) - stress: 109

Dat was schrikken bij het zien van de training 's ochtends. 12x 200... Uiteindelijk is er goed gezwommen en merk je dat het zwemmen van dit soort sets steeds beter gaat bij de zwimmers. Een leuke skills set tot slot, waarbij de focus vooral lag op uitvoering, nog niet zo zeer op de snelheid zelf.



Aerobic / Tech / Finishes | s25-26 | Jeugd o18-Sen

Tue Sep 09 '25 - 6:00 pm 25 Meters

Default interval: 2:00 per 100

0 m 6:00 pm

0 m 6:00 pm

#A+ sets

[Aerobic grind & Elke Finish Telt]

1300 m 6:26 pm

Inzwemmen

6x 150 (100 sl 50 ar of be) [de ar of be is een andere slag dan bij SL]

8x 50 1-4 (25 tech 25 sl) 5-8 (40m a0 10m es sprint naar finish)

1900 m 6:38 pm

Kern 1 [techniek borstcrawl / rug / school]

12x 50 es (25 tech 25 sl)

[div oefeningen gericht op strekking / stabiliteit / slaglengte]

Kern 2 [aerobic]

4000 m 7:13 pm

#A+ [baan 1-2]

3x [per ronde evt wisselen van slag]

7x 100 @ 1:40 ar ar / sl sl sl / be be

4600 m 7:25 pm

Kern 3 [skills - finishes]

8x 75 snk [lekker relaxed; als er getikt wordt dan maak je die baan met een perfecte finish af]

Uitzwemmen

150 snk be mz

#A+ totals:

4750 Meters - 7:28 pm (1 hr 28 min) - stress: 154

Deze dinsdagtraining bevat een zelfde soort set als een week tevoren, alleen ietsje groter en de verhouding wat aangepast tussen armen/benen/hele slag. Na inzwemmen eerst weer een techniekblok, waarbij nu ook de school- en vlinderslag aan bod kwamen. De laatste set, de 8x75 werd uiteindelijk zonder tikken op de trap gedaan; zowel de 1^e als 3^e baan eindigen met een finish.



Aerobic / Tech | s25-26 | Jeugd o18-Sen

Thu Sep 11 '25 - 4:00 pm 50 Meters

Default interval: 2:00 per 100

0 m 4:00 pm

#kort sets

Inzwemmen

3x

200 (100 sl 50 ar / 50 be) [laatste 100 = gbc]
2x 50 be mz (25 a0 25 a2) [steigerung naar 85%]
100 (25 wrikken of tech 75 snk)

Kern 1 - Gezamenlijke techniek

1200 m 4:24 pm

12x 50 @ 1:30 snk tech mp mz ms

[bc en ru. gezamenlijke oefeningen gericht op rotatie / slaglengte / stabiliteit]

Kern 2 - Aerobe capaciteit

1800 m 4:42 pm

1x 200 (25 wrikken of tech 175 snk [gbc])
5x 100 odd bc even bc ar
1x 200 (25 wrikken of tech 175 snk [gbc])
5x 100 odd bc even bc ar
1x 200 (25 wrikken of tech 175 snk [gbc])
5x 100 odd bc even bc ar

Kern 3 - Basissnelheid

3900 m 5:24 pm

4x 50 es @ 2:00 (35m LP [90%] 15m a0)

1x 200 snk a0 @ 4:00

4x 25 es skills @ 1:00 [start vanaf blok]

Uitzwemmen

4400 m 5:40 pm

200 snk be mz

#kort totals:

4600 Meters - 5:44 pm (1 hr 44 min) - stress: 153

50 meter baan training. Na inzwemmen eerst weer gezamenlijk techniekblok, al met wat terugkomende oefeningen uit de afgelopen anderhalve week. Daarna een duurset in, waarbij watergevoel en techniek wordt gecombineerd met doorzwemmen. Bij kern 3 nog niet met stopwatch gewerkt, vooral voelen van de snelheid en dit zo gecontroleerd mogelijk proberen te zwemmen.



Aerobic / Tech | s25-26 | Jeugd o18-Sen

Thu Sep 11 '25 - 4:00 pm 50 Meters

Default interval: 2:00 per 100

0 m 4:00 pm

#midwis sets

Inzwemmen

3x

200 (100 sl 50 ar / 50 be) [laatste 100 = gbc]
2x 50 be mz (25 a0 25 a2) [steigerung naar 85%]
100 (25 wrikken of tech 75 snk)

Kern 1 - Gezamenlijke techniek

12x 50 @ 1:30 snk tech mp mz ms

[bc en ru. gezamenlijke oefeningen gericht op rotatie / slaglengte / stabiliteit]

1200 m 4:24 pm

Kern 2 - Aerobe capaciteit

2x 400 bc bc ar
2x 200 (25 wrikken of tech 175 snk [gbc])
2x 400 bc bc ar
2x 200 (25 wrikken of tech 175 snk [gbc])

1800 m 4:42 pm

Kern 3 - Basissnelheid

4x 50 es @ 2:00 (35m LP [90%] 15m a0)

1x 200 snk a0 @ 4:00

4x 25 es skills @ 1:00 [start vanaf blok]

4200 m 5:30 pm

Uitzwemmen

200 snk be mz

4700 m 5:46 pm

#midwis totals:

4900 Meters - 5:50 pm (1 hr 50 min) - stress: 163

Dezelfde training, alleen voor de #midwis groep, dus dat betekent iets meer focus op 200/400 meters. De snk (gbc) ook hier aangepast naar slag naar keuze. Bij kern 3 nog niet met stopwatch gewerkt, vooral voelen van de snelheid en dit zo gecontroleerd mogelijk proberen te zwemmen.



Aerobic / Tech / Sprint | s25-26 | Jeugd o18-Sen

Fri Sep 12 '25 - 6:00 am 25 Meters

Default interval: 2:00 per 100

0 m 6:00 am

0 m 6:10 am

#A+ sets

Dryland 10:00

Inzwemmen

1100 m 6:32 am

5x 100 bc ru wi ar be

2x 200 (25 wrikken / 75 sl)

4x 50 (15m es sprint 35m a0)

Kern - Aerobic mixed

#A+

3x

6x 100 snk afw ar / sl

4x 25 es owf [hele baan onder water]

Kern - Drills

3200 m 7:14 am

2x [per ronde één slag]

8x 25 es odd wrikken even tech

2x 50 es DPS

Kern - Benen Battle

3800 m 7:26 am

5x 50 es be mz [pair up; benen battle tegen elkaar]

Uitzwemmen

4050 m 7:31 am

4x 50 bc ar

#A+ totals:

4250 Meters - 7:35 am (1 hr 35 min) - stress: 139

Deze training is gemixed uitgevoerd. Dat wil zeggen dat we de benen battle na iedere set/ronde gedaan hebben. Uiteraard 1x 50 meter. Dus na het inzwemmen 1x 50m; vervolgens één ronde uit kern 1, dan weer een 50m, vervolgens een ronde uit kern 2, enz. Sporters vonden deze training best pittig door steeds de 50m benen voluit. Goede inzet en fanatiek!



Aerobic / Ar-Be | s25-26 | Jeugd o18-Sen
Fri Sep 12 '25 - 4:00 pm 50 Meters
Default interval: 2:00 per 100

#a+ sets

Inzwemmen

0 m 4:00 pm

2x

1x 200 sl

1x 150 ar

1x 100 be

3x 50 snk (25 tech 25 sl)

Kern 1 [aerobic]

1200 m 4:24 pm

20x 100 1 a2 2 a1 3 a2 4-5 a1 6 a2 7-9 a1 10 a2 11-14 a1 15 a2 16-20 a1

[eventueel wi bij a2]

[bij a2; doel is PR +13-15s]

Kern 2 [armen / benen]

3200 m 5:04 pm

1x 300 bc ar mp

2x 150 ru mp mz

3x 100 bc be mz

6x 50 mz ss ar vl be

Uitzwemmen

4400 m 5:28 pm

3x 100 sl / ar / be

#A+ totals:

4700 Meters - 5:34 pm (1 hr 34 min) - stress: 143

Een uitstekende set om al eens te kijken hoe het staat met de threshold van de zwemmers. Het lijkt veel, 20x 100 maar door het opbreken met steeds een 100m op a2-tempo vloog de set voorbij. PR +13-15s was uiteindelijk iets te snel gekozen, gemiddeld werd er op PR +15-18 gezwommen. Aanvullend nog een duurset gericht op armen/benen.