

Dryland 10:00

Inzwemmen

#A+ #A

1x 200 bc [adem 1-3, focus op rotatie en catch]
6x 100 afw snk / wi
4x 50 1-2 ru of ss tech 3-4 wrikken / sl
1x 100 snk a0

#B

1x 200 bc [adem 1-3, focus op rotatie en catch]
4x 100 afw snk / wi
4x 50 1-2 ru of ss tech 3-4 wrikken / sl
1x 100 snk a0

Kern [techniekblok snk]

2x

6x 50 snk (25 tech 25 sl)
2x 50 snk 1 dps 2 minmax

[per ronde één slag; in ieder geval een ronde beste slag]

[2x wrikken 2x focus op slaglengte voor en achter 2x focus op ligging/hoofdhouding]

Kern [aerobic]

#A+

3x

6x 150 1-2 ar 3-4 (25 tech 125 sl) 5-6 a0 a1 a2 [steigerung naar 85%]

[3e ronde mag je peddels / zoomers gebruiken]

#A

2x

12x 100 1-4 ar 5-8 (25 tech 75 sl) 9-12 sl a0 a1 a2 [steigerung naar 85%]

[2e ronde mag je peddels / zoomers gebruiken]

#B

2x

10x 100 1-3 ar 4-6 (25 tech 75 sl) 7-10 sl a0 a1 a2 [steigerung naar 85%]

[2e ronde mag je peddels / zoomers gebruiken]

Uitzwemmen

100 snk be mz

Note #1:

Deze ochtend een stevige doorzwemset als belangrijkste kern. Het is met name een rustige set, waarbij een focus ligt op armen en een kleine tempowisseling naar het einde van elke ronde. Op basis van niveau/achtergrond/type zwemmer wordt de keuze gemaakt uit de drie varianten.

Note #2:

Het techniekblok wat we na het inzwemmen gedaan hebben is wat meer individueel ingericht. Sporters hebben de vrijheid om zelf oefenvormen te bedenken. Aansluitend werken we wel aan efficiëntie met de 2x50 DPS en MinMax (zo hard mogelijk met zo min mogelijk aantal slagen).

Inzwemmen

#A+ #midwis #A

1x 400 slagen wisselen [per 100m]

8x 50 ru / ss / vl (25 tech 25 sl)

1x 200 be mz

4x 50 snk a0 a1 a2 [steigerung naar 85%]

#B

1x 400 slagen wisselen [per 100m]

6x 50 ru / ss / vl (25 tech 25 sl)

1x 100 be mz

4x 50 snk a0 a1 a2 [steigerung naar 85%]

Kern 1 [techniekblok ru/ss/vl]

2x

6x 50 snk (25 tech 25 sl)

2x 50 snk 1 dps 2 minmax

[per ronde één slag; in ieder geval een ronde beste slag]

[2x wrikken 2x focus op slaglengte voor en achter 2x focus op ligging/hoofdhouding]

[schoolslag zwemmers: 3x benen, 3x slag; focus op DPS]

Kern 2 [aerobic mixed]

#A+ #midwis [baan 1-2]

3x [per ronde evt wisselen van slag]

8x 100 @ 1:40 ar ar ar / sl sl sl / be be

#A [baan 3-4-5]

3x [per ronde evt wisselen van slag]

7x 100 @ 1:50 ar ar / sl sl sl / be be

#B [baan 6]

3x [per ronde evt wisselen van slag]

7x 100 @ 2:00 ar ar / sl sl sl / be be

Kern 3 [Countdown sprints]

4x 50 es sprint mz @ 4:00

[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

200 snk a0

Note #1:

Deze training is weer grotendeels gebaseerd op de set zoals deze de afgelopen dinsdagen terugkomt. Er komt een herhaling bij en zo groeit de set uit naar nu maximaal 2400m. Vooraf ook weer een techniekblok gericht op rug-, school- of vlinderslag.

Note #2:

We hebben na de aerobe capaciteit-set een sprintset toegevoegd, om ook weer wat te werken aan de basissnelheid. Komend weekend zijn de Estafettekampioenschappen en dus is een stukje snelheid een welkome afwisseling. De set was erg leuk om te zien, te doen en werd door enkele zwemmers zelfs in vlinderslag gedaan.

Dryland 10:00

Inzwemmen

1x 300 snk [slagen wisselen]
5x 100 odd (50 ar 50 be) even frim
8x 50 (10m vl be owf 15m sl)
1x 100 snk a0

Kern [aerobic / herstel]

6x 150 odd (50 ru 50 bc 50 snk) even (100 frim 50 snk)
3x 100 snk a0
8x 50 be mz
3x 100 snk a0

Kern [techniek & skills]

400 es skills @ 20:00
[gezamenlijk keerpunten verbeteren; submergen & voeten positie]

Uitzwemmen

200 snk a0

Note #1:

Eerlijk gezegd hebben we deze training niet gedaan zoals deze hier staat. Ik heb de aerobe set anders aangepakt, op basis van tijd. Check mijn instagram voor de sets. Mooi he, die vrijheid als coach!

Inzwemmen

5x 100 snk ar ru bc wi
8x 50 es odd wr sl even tech sl
1x 100 snk be
6x 50 es [odd steigerung 90% even 10m HARD]
1x 100 snk a0

Kern 1 [aerobe capaciteit -> lact.prod]

#kort #school

3x

4x 100 @1:50 snk a1
2x 50 @1:30 es lp [in de 50 steigerung 95%]
2x 50 @1:45 es lp

#midwis

3x

1x 300 snk a0
3x 100 a0 a1 a2 [elke volgende 100 is 3-5s sneller]
2x 50 @ 1:45 es lp

Kern 2 [benen set]

2x 100 snk a0/1
4x 50 es mz a3
2x 150 snk a0/1
6x 50 es mz a3
1x 200 snk mz a1

Kern 3 [starten]

vanaf blok @10:00

[keer of 6 starten, 1e 2 alleen duik en stroomleiding geen owf, daarna optimaliseren incl owf en break out]

Uitzwemmen

1x 200 snk a0

Note #1:

Note #2:

De set is in basis gemaakt door een collega-trainer. Ook weer met de wedstrijden van afgelopen weekend in gedachten. Zie vooral het verschil tussen de korte set, waarbij er eerder op hogere intensiteit wordt gezwommen en de #midwis, die toch meer focus heeft op wat langer doorzwemmen en meer op de anaerobe drempel zit.

Inzwemmen [of landtraining??]

1x 300 snk [wissel per 75m]
 6x 100 1-3 bc ar (mp) 4-6 ru be (mz)
 6x 50 (25 wrikken / 25 sl) [2x voor; 2x achter; 2x achteruit]
 1x 200 be mz

Kern [techniekblok]

[kies twee slagen. van elke slag kies je drie oefenvormen. elke oefenvorm is 2x 50.]

2x

6x 50 es tech @ 1:15

1x 100 (25 es op tempo 25 bc a0 40 bc a0 10 es focus op finish)

<u>rugslag</u>	<u>schootslag</u>	<u>vlinderslag (mz)</u>	<u>borstcrawl</u>
T-rex arm drill	hide your kick - knieën <> schouders	1 armsgslag op 5 beenslagen, grote golf	ms; enkele/dubbele overhaal
insteek/catch - andere schouder lift	ss be ruglig, tik met hakken handen aan	button drill; armen ll, romp duwen	hand plafond -> harde insteek; cadans
MZ - 9 kicks a side	2 slagen ow; 2 slag bw	superman houding; fish kicks	peddel tegen voorhoofd
rotatie bovenlichaam, schouders vast	hoog: pink -> elleboog -> duim	catch change; binnen/buitenwaarts	MZ - 9 kicks a side

Kern [aerobic]

#A+ [jeugd/senioren - indien 's ochtends ook geweest]

3x 200 bc a0 a1 a2 [elke volgende is 3-5s sneller]

3x 100 wi a1 a2 [tijden vlak houden]

3x 200 bc mz a0 a1 a2 [idem]

3x 100 wi a1 a2 a2 [2-3s sneller dan vorige ronde]

3x 100 bc mp mz a0 a1 a2 [idem]

1x 100 wi a2 [snelste]

#A [alle anderen]

30:00 snk a0 a1 [op hartslag]

[naar keuze 50 / 100 / 150 / 200's]

[als hartslag = oneven, dan hele slag als hartslag = even, dan benen zoomers]

[als hartslag deelbaar door 5, dan afw. wrikken/sl of tech/sl]

Kern [onderwaterfases]

300 @ 15:00 es owf

[1 - fallback afzet + doorglijden 2x]

[2 - fallback afzet + 3-5 kicks + doorglijden 2x]

[3 - begin met koprol op kant + 5-7 kicks op maximale snelheid + doorglijden 4x]

[4 - deadstart + 3-5 slagen op snelheid + koprol + onder water terug naar muur -> keerpunt + owf met 5-7 kicks 4x]

Uitzwemmen

200 snk a0

Note #1:

Na het inzwemmen een techniekblok, waarbij sporters zelf de slag en de oefenvormen mogen kiezen. Er zitten soms uitdagende vormen tussen die extra uitleg nodig hebben. Altijd leuk om ze te zien worstelen :-)

Note #2:

De "main set" is gericht op aerobe capaciteit, zoals zoveel trainingen in deze periode. Sporters die 's ochtends al getraind hebben krijgen een iets intensievere set, de anderen houden het rustig en zwemmen op basis van de hartslag. Aansluitend nog een leuke set gericht op kwaliteit in onderwaterfases. Positieve reacties na afloop!