

Dryland 10:00

Inzwemmen

2x

1x 200 bc / ru; [*focus op slaglengte, adem 1-3, 1e slag na x. geen adem*]

2x 100 snk (25 wrikken / 25 dps / 25 a2 / 25 a0)

2x 50 snk ar mp

1x 100 be mz

Kern 1 [aerobic]

#midwis

3x [1e ronde met vl/ru; 2e ronde met ru/ss 3e ronde met ss/bc]

1x 200 @ 3:00 (25m es wrikken 175m sl)

5x 100 @ 1:40 (25m es a2 75m bc a0)

2x 50 @ 0:55 es (25m tech 25 sl)

#kort #school

3x [*per ronde bij es andere slag*]

1x 200 (25m es wrikken 175m sl)

3x 100 (25m es a2 75m bc a0)

4x 25 odd owf [hele baan] even snk

Kern 2 [drills & skills]

12x 50 @ 1:30 snk mz mp ms [div oefeningen gericht op skills]

[1-4: x.; start met handen tegen muur; benen op signaal keren / keer terug onder vlaggen / keren / sprint 10m]

[5-8: x.; begin met benen tegen muur, op signaal afzetten achterwaarts, 2-3 slagen, kp, uitdrijven]

[9-12: finish; op één lijn als 2-3 tal; om beurten vertrekken en elkaar proberen in te halen]

Uitzwemmen

200 snk a0

Note #1:

Deze week wordt zichtbaar rustiger in meters. Vanochtend een eerste voorproefje van de splitsing op midwis/kort/school. Tot slot een leuke set met drills/skills t.b.v. onderwaterfases, keerpunten en finishes gecombineerd in 50 meters.

Inzwemmen

300 snk
5x100 es neg.split
6x50 als 25 snk 25 es steig -> 90%
1x100 snk rustig [en daarna het water uit]

Kern 1 [Critical Speed Test]

1x 500 A3 es
1x 1200 herstel naar keuze a0
1x 100 LT es

Kern 2 [Techniek / Skills]

600 es tech a0

Uitzwemmen

200 snk a0

[Alternatief]

[8x 100. even: 50 ru - 50 ru be; oneven: 50 bc be zpl - 50 ru]
[3x 200 ru. eerste 50 steeds overdreven extra benen. laatste MZ]
[3x 100 snk be mz. laatste zonder zoomers]

Note #1:

Vanavond de eerste serieuze test van het seizoen, de Critical Speed Test. Op basis van deze test worden doeltijden voor a1, a2 en a3 bepaald voor de komende vier/vijf weken. Na de set is het ook gelijk uitzwemmen, want we doen een teammeeting na afloop.

Dryland 10:00

Inzwemmen

4x 125 1 (50 bc 25 ru 50 bc) 2 (100 wi 25 bc) 3 (50 ru 25 bc 50 ru) 4 (100 wi 25 bc)
2x 50 (25 wrikken 25 sl)
6x 100 1-3 (50 be 50 ar) (mp mz) 4-6 frim
6x 15 es skills [keerpunt; per 2 van slow motion naar racepace]

Kern 1 [aerobic / techniek] [na 3x 50 doe je een 200]

12x 50 wi tech [kies per slag twee oefeningen; de 3e 50m is dps]

4x 200 odd (100 bc 50 ru 50 snk) even (100 ar 50 be 50 ar)

Kern 2 [benen & OWFs]

[één van de drie blokjes mag met zoomers]

3x 50 snk [elke owf afzet van 3-5 kicks]
1x 100 snk [toepassen; minimaal 5 kicks iedere afzet]
2x 150 be (100 bc 50 wi)
3x 50 snk [elke owf afzet van 5-7 kicks]
1x 100 snk [toepassen; minimaal 6 kicks iedere afzet]
2x 150 be (100 es 50 bc)
3x 50 snk [elke owf afzet van 7-9 kicks]
1x 100 snk [toepassen; minimaal 7 kicks iedere afzet]
2x 150 be snk

Uitzwemmen

100 snk a0

Note #1:

Woensdagochtend is standaard een hersteltraining. Veel nadruk op techniek met kern 1. Kern twee bestaat uit een uitgebreide onderwaterfase set, die in een vergelijkbare vorm ook terug gaat komen in het volgende trainingsblok.

Inzwemmen

3x 200 1 sl 2 (100 be 100 ar) 3 frim (25 tech 25 sl)
6x 100 1-3 OTB (15m owf 35m sl 10m owf 40m sl) 4-6 (25 wrikken 75 sl)
4x 50 benen a0 a1 a2 [steigerung in elke 50]

Kern 1 [techniekblok es incl. skills]

2x

6x 50 es tech 1-4 tech [oef van blad keuze] 5 (15m es sprint OTB 35m a0) 6 (15m es sprint vanuit X.)

1x 100 snk a0

Kern 2 [aerobic]

#midwis

4x 400 (300 a1 100 a2) odd snk even bc ar

#kort

4x 100 snk 1-3 a0 4 (75 a1 25 a2)

4x 100 bc ar 1-3 a0 4 (75 a1 25 a2)

4x 100 snk 1-3 a0 4 (75 a1 25 a2)

Kern 3 [benen intensief]

8x 50 es be lp @ 2:00 1-4 zz 5-8 mz

Uitzwemmen

200 snk a0

Note #1:

400 wissel

RE: 1.14 - 2.47 - 4.21 - 5.33

TB: 1.20 - 2.57 - 4.37 - 5.55

Note #2:

Ook deze 50m bad training veel aandacht voor techniek d.m.v. de eerste kern. Oefeningen zijn uitgewerkt voor dit trainingsblok. Aansluitend een korte aerobe set, gevolgd door een intensieve benenset waar we even de benen in vuur en vlam zetten.

Landtraining 10:00

Inzwemmen

1x 200 snk

10x 50 snk tech mz ms mp [oefeningen gericht op stabiliteit / slaglengte]

3x 100 snk be mz

Kern [aeroob 0]

2x 150 snk tech [elke 50 bevat een andere tech.oef, in verlengstuk van elkaar]

4x 100 odd frim even ar/be

3x 50 (25 wrik / 25 ru of ss)

1x 100 bc [adem 1-5]

3x 50 (25 wrik / 25 ss of vl)

1x 100 bc [adem 1-7]

Kern [klein beetje snelheid]

2x [2e ronde andere slag]

4x 50 a2 a3 lp lp [begin met PR +9; elke volgende 50 is sneller]

1x 200 snk a0

[we registreren tijd, sf, hr]

Uitzwemmen

100 snk a0

Note #1:

In het kader van de herstelweek hebben we wat ruimte voor test-sets, en daar is de kern "een klein beetje snelheid" een mooi voorbeeld van. Een racepace test, waarbij opbouwend gezwommen wordt. Uit de test wordt de efficiëntie bepaald waarmee gezwommen wordt.

Inzwemmen

1x 400 snk [slagen wisselen per '100']
10x 50 wi volgorde (25 tech 25 sl) [je twee beste slagen doe je 3x]
6x 50 snk [3x sc gelijk houden; 3x tijd vlak houden]
1x 200 be mz

Kern [aerobic - lekker veel meters maken]

[2 weken terug was het 20x 100, nu een stapje verder]
12x 200 bc bc snk a1 a1 a2
[naar keuze de snk steeds op a2, of iedere 200 steigerung]

Kern [onderwaterfases]

3x zz zz mz
2x 50 snk owf [start met 15s vertical kicks of 6 bodemsprongen. 5-7 snelle kicks; bij breakout 2 slagen geen adem]
1x 50 snk owf [time je kicks precies op 15m]
2x 50 snk owf [als tweetal boven/onder]
1x 50 snk a0 rustig terug

Uitzwemmen

200 snk a0

Note #1:

Bij de laatste training van de week weer even wat meer focus op omvang. Een 12x 200. Aansluitend een leuke onderwaterfase set, waarbij ook in tweetallen de sporters elkaar kunnen uitdagen.