



Opstart in buitenbad #1 | s25-26 | Jeugd o18-Sen  
Tue Aug 19 '25 - 7:30 pm 50 Meters  
Default interval: 2:00 per 100

---

### #A #A+ #B sets

Welkom allemaal! We staan weer aan de start van het nieuwe zwemseizoen!	0 m 7:30 pm
Stel uitdagende doelen en stimuleer elkaar tot mooie prestaties en sportplezier. Veel succes!!	0 m 7:30 pm
Inzwemmen	0 m 7:30 pm
4x 100 bc [lekker relaxed, weer even inkomen]	
4x 100 snk (75 a0 25 a2) [laatste 25 even op tempo]	
Kern [aerobe capaciteit]	800 m 7:46 pm
4x 400 snk   1 a1   2 a1 a2 [licht versnellen naar einde toe]   3 a1 a2 a1 a0   4 a2	
a1 [negatieve split]	
Kern [klein beetje techniek]	2400 m 8:18 pm
6x 50 snk   (25 tech of wrikken   25 sl)	
Uitzwemmen	2700 m 8:24 pm
1x 300   bc / ru / ar / be   [afwisselen]	

### #A totals:

3000 Meters - 8:30 pm (1 hr 0 min) - stress: 85



Opstart in buitenbad #2 | s25-26 | Jeugd o18-Sen  
Thu Aug 21 '25 - 7:30 pm 50 Meters  
Default interval: 2:00 per 100

---

**#A #A+ #B sets**

Welkom allemaal! We staan weer aan de start van het nieuwe zwemseizoen!	0 m 7:30 pm
Stel uitdagende doelen en stimuleer elkaar tot mooie prestaties en sportplezier. Veel succes!!	0 m 7:30 pm
Inzwemmen	0 m 7:30 pm
4x 100 bc [op de terugweg adem 1 op 3 en 1 op 5]	
6x 50 ss of ru (25 wrikken 25 sl)	
6x 50 bc [3 techniek oefeningen naar keuze]	
Kern [aerobe capaciteit]	1000 m 7:50 pm
5x 400 1-2 a1 [vlak tempo, beide kanten ademen] 3-4 a1 a2 [negatieve split] 5	
a0 a1 a1 a2 [elke 100 iets sneller]	
[na 2x doe je 1 of 2x 100m uit de volgende kern]	
Kern [efficiëntie]	3000 m 8:30 pm
4x 100 snk a0 a1 [50m lekker relaxed, 50m met zelfde aantal slagen]	
Uitzwemmen	3400 m 8:38 pm
1x 300 bc / ru / ar / be [afwisselen]	

**#A totals:**

3700 Meters - 8:44 pm (1 hr 14 min) - stress: 103



Opstart in buitenbad #3 | s25-26 | Jeugd o18-Sen  
Tue Aug 26 '25 - 7:30 pm 50 Meters  
Default interval: 2:00 per 100

---

### #A #A+ #B sets

Welkom allemaal! We staan weer aan de start van het nieuwe zwemseizoen! *0 m 7:30 pm*

Stel uitdagende doelen en stimuleer elkaar tot mooie prestaties en sportplezier. Veel succes!! *0 m 7:30 pm*

Inzwemmen *0 m 7:30 pm*

6x 100 snk

8x 50 benen (ru / ss / bc / vl)

Kern

*1000 m 7:50 pm*

4x [per ronde één slag]

2x 50 ar

2x 50 be

4x

1x 50 ss

1x 150 snk

8x 50 be bc bc bc vl

Uitzwemmen

*3000 m 8:30 pm*

5x 100 (25 wrikken 75 sl)

**#A totals:**

3500 Meters - 8:40 pm (1 hr 10 min) - stress: 115



Opstart in buitenbad #4 | s25-26 | Jeugd o18-Sen  
Thu Aug 28 '25 - 7:30 pm 50 Meters  
Default interval: 2:00 per 100

---

## #A #A+ #B sets

Welkom allemaal! We staan weer aan de start van het nieuwe zwemseizoen!	0 m 7:30 pm
Stel uitdagende doelen en stimuleer elkaar tot mooie prestaties en sportplezier. Veel succes!!	0 m 7:30 pm
Inzwemmen	0 m 7:30 pm
4x 100 bc [lekker relaxed]	
4x 50 ss of ru (25 wrikken 25 sl)	
4x 50 bc [3 techniek oefeningen naar keuze]	
1x 200 snk [laatste 25 op hoge snelheid]	
Kern [aerobe capaciteit]	1000 m 7:50 pm
3x 600 snk 1 a1 [vlak tempo] 2 a1 a2 [negatieve split] 3 a0 a1 a2 a0 a1 a2 [elke 100 iets sneller]	
Kern [ademhaling & techniek]	2800 m 8:26 pm
2x [per ronde andere slag]	
6x 50 snk (25m adembepering 25m slaglengte)	
Uitzwemmen	3400 m 8:38 pm
1x 300 bc / ru / ar / be [afwisselen]	

### #A totals:

3700 Meters - 8:44 pm (1 hr 14 min) - stress: 110