

Hieronder vind je per programma en per trainingsfase een **globale beschrijving van de inhoud** van de trainingen. Deze kunnen als richtlijn dienen voor de uitwerking van de wekelijkse planning per groep.

1. Sprinters

Aanloop/herstart (variabel)

- Techniekherstel en positionering in het water
- Starts & onderwaterfase op lage intensiteit
- Introductie krachttraining op land
- Spelvormen en watergevoel

Kracht & techniek (3 weken)

- Explosieve starts en afzetten + transfer naar water
- Core stability, dryland circuits (weerstandsbanden, sprongkracht)
- Sprinttechniek met nadruk op efficiëntie en ritme
- Beperkt volume, veel herhalingen met lange pauzes

Anaeroob & snelheid (3–4 weken)

- Korte sprints (12.5 – 25m) op max. intensiteit
- Sets met weerstand (parachute, banden) en assistentie
- Anaerobe capaciteitssets (bijv. 4x50 sprint off blocks op 3')
- Hoge lactaatproductie met volledige hersteltijd

Wedstrijdspecifiek (2–3 weken)

- Combinatie race-afstanden (bijv. 2x50 op tempo met start)
- Start – 15m – finish simulatietrainingen
- Kleine details finetunen: ademhaling, onderwaterfase, tempo-opbouw

Taper (1 week)

- Maximale rust tussen sprints, veel kwaliteit, weinig volume
- Korte technieksets, race-imagery, startbloksessies
- Monitoring van herstel, activatie- en mobiliteitsblokken

2. Middenafstand /

Wisselslag

Aanloop/herstart (variabel)

- Techniekherstel alle slagen + afstemming wissels
- Aerobe sets (bijv. 8x200 in Z1-Z2)
- Mobiliteit & stabiliteit op land
- Spelvormen en tempowissels

Basisopbouw (4 weken)

- Lange sets (300–800m) in aerobe zones (Z2-Z3)
- Wisselslagtechniek per slag, veel drills
- Tempo-opbouw en gelijkmatige raceverdeling
- Landtraining met nadruk op mobiliteit en uithoudingsvermogen

Kracht & techniek (3 weken)

- Tempowissels in korte sets (bijv. 6x100 m alt. snel/langzaam)
- Techniek onder vermoeidheid
- Overgangen in wisselslag oefenen
- Circuittraining op land: core, mobiliteit, weerstand

Anaeroob & snelheid (4 weken)

- Intervallen in VO2max (bijv. 10x100 op 85-95%)
- Lactaattolerantie (bijv. broken 200's op korte rust)
- Technische focus onder hoge intensiteit
- Starten, keerpunten, finishlijnen onder druk

Wedstrijdspecifiek (1 week)

- Setjes op wedstrijdtempo's
- Simulaties van afstanden 200–400m
- Veel coachfeedback op splits, ritme, ademhaling

Taper (1 week)

- Reductie volume, handhaving intensiteit
- Meerdere rustmomenten, mentaal loskomen
- Starten, keerpunten en "gevoel" scherp houden

3. Schoolslaggroep

Aanloop/herstart (variabel)

- Grondmotorische eigenschappen: ritme, coördinatie
- Basis schoolslagtechniek in rust (armen, benen los)
- Stretching & mobiliteit heupen, schouders, enkels
- Easy zwemmen, variatie, weerstandsvrij

Techniekblok: Beenslag (2 weken)

- Veel drills met plank, op rug, met zoomers
- Onderwaterfases isoleren en perfectioneren
- Landtraining met focus op heupmobiliteit en enkelhoek
- Korte sprintsets gericht op beentempo

Techniekblok: Armslag (2 weken)

- Focus op insteek, catch, timing met ademhaling
- Film/video-feedbackmomenten
- Polskracht, schouderactivatie op land
- Zachte intervallen met nadruk op techniek

Kracht & mobiliteit (2 weken)

- Techniek onder weerstand (pullbuoy, paddles)
- Dryland + core: medball throws, sprongkracht
- Mobiliteitsschakels (bijv. heupbewegingen combineren met ademhaling)

Snelheid & tempowissels (3 weken)

- 25–50m sets op wedstrijdsnelheid met splits
- Broken races met nadruk op opening en finish
- Flow houden tussen kracht en frequentie
- Simulatie racecondities

Wedstrijdspecifiek (2 weken)

- Raceopbouw 50/100/200m
- Pacing met raceanalyse (video, stopwatch)
- Ademhalingspatronen en mentale voorbereiding

Taper (1 week)

- Techniek onderhouden, weinig belasting
- Raceklaar maken zonder prikkelverlies
- Starten, eerste 25m uitwerken

4. Prestatiegroep

Aanloop/herstart (variabel)

- Zwemplezier en groepsgevoel terugbrengen
- Zwemmen op gevoel, variatie in afstanden en slagen
- Verwerken vakantieritme → opbouw in volume

Techniek & basisconditie (5 weken)

- Drills, swim golf, sculling, schoolslagvarianten
- Intervallen Z1-Z2 met lange rust
- Veel technische feedback
- Rustige start met breed aanbod slagen

Snelheid & wedstrijdvorm (4 weken)

- Starts, finishes, keerpunten
- Korte sprints, 25–50m met feedback
- Verkenning wedstrijdtempo's
- Introductie pacing & raceplannen

Afwisseling & wedstrijdspecifiek (3 weken)

- Simulaties op GK-nummers (bijv. 2x100 op wedstrijdtempo)
- Lichte variatie in training (bijv. estafettes, uitdagingen)
- Meer pauzes en feedbackmomenten

Taper (1 week)

- Kwaliteit voorop, vooral plezier en vertrouwen
- Mentale voorbereiding, ontspanning, activatie
- Veel coachaandacht & aanmoediging