

Zomertrainingen (legenda)

A1 = 70%	BC = Borstcrawl	B = Benen
A2 = 75-80%	WSL = Wisselslag	A = Armen
A3 = 80-85%	VL = Vlinderslag	H/P = handpaddel pull boy
Tempo = 85%+	SS = Schoolslag	Z = zoomers
	RC = Rugcrawl	O = oneven en E = even
	SNK = Slag naar keuze	OWF is onderwaterfase

Training 1: A1 Conditietraining

Inzwemmen

5 x 200 R 15 sec BC + 2x (50 B + 50 A) + Geen BC + 2x (50 B + 50 A) + BC

1000m

Kern 1 A1

1 x 400 R 20 sec BC, adem afw. 50m 1:3 en 50m 1:5 70%

1 x 300 R 20 sec BC armen mag met met H/P 70%

1 x 200 R 20 sec BC iets harder dan A1 75%

2 x 100 R 20 sec WSL A2 80%

1 x 200 R 20 sec BC iets harder dan A1 75%

1 x 300 R 20 sec BC armen event. met H/P 70%

1 x 400 R 20 sec BC, adem afw. 50m 1:3 en 50m 1:5 70%

2000m

Uitzwemmen

4 x 50 R 20 sec 25m wrikken + 25m SNK

200m

Totaal: 3200m

Zomertrainingen (legenda)

A1 = 70%	BC = Borstcrawl	B = Benen
A2 = 75-80%	WSL = Wisselslag	A = Armen
A3 = 80-85%	VL = Vlinderslag	H/P = handpaddel pull boy
Tempo = 85%+	SS = Schoolslag	Z = zoomers
	RC = Rugcrawl	O = oneven en E = even
	SNK = Slag naar keuze	OWF is onderwaterfase

Training 2: Tempo en Conditie A1

Inzwemmen

2 x 300	R 20 sec	2 x (100 BC+ 50m anders slag) 2 x (100m armen + 50m benen)
6 x 50	R 20 sec	o: 25m SNK 80% + 25m SNK door e: 15m SNK 90% + 35 SNK door
1 x 100		SNK herstel

1000m

Kern 1 Tempo's

4 x 50	R 30 sec.	WSL volgorde / of BC	85%
1 x 200	R 30 sec.	BC herstel	70%
3 x 50	R 30 sec.	VL - RC - SS / of BC	90%
1 x 200	R 30 sec.	BC herstel	70%
2 x 50	R 30 sec.	BC	MAX
1 x 200	R 30 sec.	BC herstel	70%

1050m

Kern 2 A1 Conditie

6 x 200	R 20 sec	o: 2 x (50m BC + 50m andere slag)	70%
		e: 200m BC adem afw. 50m 1:3 en 1:5	70%

1000

Uitzwemmen

150m	50m samengestelde RC+ 100m SS
------	-------------------------------

150m

Totaal: 3.200m

Zomertrainingen (legenda)

A1 = 70%	BC = Borstcrawl	B = Benen
A2 = 75-80%	WSL = Wisselslag	A = Armen
A3 = 80-85%	VL = Vlinderslag	H/P = handpaddel pull boy
Tempo = 85%+	SS = Schoolslag	Z = zoomers
	RC = Rugcrawl	O = oneven en E = even
	SNK = Slag naar keuze	OWF is onderwaterfase

Training 3: Conditie A2

Inzwemmen

9 x 100	R 15 sec	3x BC
		3x SNK, geen BC
		3x (50 B + 50 A SNK)

900m

Kern 1

A2

3 x 200	Rust 30 sec	BC-WSL-BC	75-80-75%
1 x 400	Rust 30 sec	BC, herstel adem bilateraal	70%
3 x 200	Rust 30 sec	BC-WSL-BC	75-80-75%
1 x 400	Rust 30 sec	BC, herstel adem 50m 1:3 + 50m 1:5	70%

2000m

Uitzwemmen

4 x 50m	R 10-15	25m OWF + 25m SNK
---------	---------	-------------------

200m

Totaal: 3100m

Zomertrainingen (legenda)

A1 = 70%	BC = Borstcrawl	B = Benen
A2 = 75-80%	WSL = Wisselslag	A = Armen
A3 = 80-85%	VL = Vlinderslag	H/P = handpaddel pull boy
Tempo = 85%+	SS = Schoolslag	Z = zoomers
	RC = Rugcrawl	O = oneven en E = even
	SNK = Slag naar keuze	OWF is onderwaterfase

Training 4: Tempo en Conditie A1

Inzwemmen

1 x 400	2 x (100 BC + 100 andere slag)
1 x 200	2x (50 B + 50 A)
1 x 100	WSL

700m

Kern 1

Tempo

4 x 25	Rust 30 sec	15m MAX rest rustig, SNK	MAX
2 x 25	Rust 30 sec	MAX VL	MAX
1 x 100		SNK herstel	
4 x 15	Rust 30 sec	15m MAX rest rustig, SNK	MAX
2 x 25	Rust 30 sec	MAX BC	MAX
1 x 100		SNK herstel	

500m

Kern 2

A1

4 x 400m	Rust 30 sec	1e BC, adem bilateraal	70%
		BC armen mag met H/P	70%
		4x (50m BC + 50m andere slag)	70%
		4 x (50m BC + 50m Benen) mag met Z	70%

1600m

Uitzwemmen

4 x 50m	25m wrikken + 25m SNK
---------	-----------------------

200m

Totaal: 3000m

Zomertrainingen (legenda)

A1 = 70%	BC = Borstcrawl	B = Benen
A2 = 75-80%	WSL = Wisselslag	A = Armen
A3 = 80-85%	VL = Vlinderslag	H/P = handpaddel pull boy
Tempo = 85%+	SS = Schoolslag	Z = zoomers
	RC = Rugcrawl	O = oneven en E = even
	SNK = Slag naar keuze	OWF is onderwaterfase

Training 5: Conditie A1

Inzwemmen

1 x 400	R 15 sec	2x (150 BC + 50 andere slag dan BC)
1 x 300	R 15 sec	2 x (100 A + 50 B SNK)
1 x 200		2 x (50m RC + 50m SS)

900m

Kern 1

A1

2 x 400	R 20 sec	BC, adem afw. 50m 1:3 + 50m 1:5	70%
		BC armen mag met H/P	70%
3 x 100	R 15 sec.	WSL, iets harder dan A1	75%
2 x 300	R 20 sec	BC, 50m adem 1:3 + 50m 1:5	70%
		BC armen mag met H/P	70%
2 x 150	R 15 sec.	50 VL + 25 RC + 50 SS + 25 BC	75%

2000m

Uitzwemmen

4 x 50m	R 20 sec	25m wrikken + 25m SNK
---------	----------	-----------------------

200m

Totaal: 3100m

Zomertrainingen (legenda)

A1 = 70%	BC = Borstcrawl	B = Benen
A2 = 75-80%	WSL = Wisselslag	A = Armen
A3 = 80-85%	VL = Vlinderslag	H/P = handpaddel pull boy
Tempo = 85%+	SS = Schoolslag	Z = zoomers
	RC = Rugcrawl	O = oneven en E = even
	SNK = Slag naar keuze	OWF is onderwaterfase

Training 6: Tempo en Conditie A1

Inzwemmen

4 x 150 R 20 sec 2x (50 BC + 25 SS + 50 BC > 25 RC)
2x (25 B + 100 A + 25 B)

600m

Kern 1

Tempo

4 x 25	R 30 sec.	VL / alt. BC	90-95%
1 x 200	R 30 sec.	BC herstel	70%
4 x 25	R 30 sec.	WSL volgorde / altn. BC	90-95%
1 x 200	R 30 sec.	BC herstel	70%
4 x 50	R 30 sec.	BC	90-95%
1 x 200	R 30 sec.	BC herstel	70%
1 x 100	R 30 sec.	WSL / altn. BC	90-95%

1100m

Kern 2

A1 Conditie

4 x 300	R 20	2 x (75 BC + 75 geen BC)	70%
		2 x (100 BC + 50 geen BC)	
		2 x (125 BC + 25 geen BC)	
		300m BC	

1200

Uizwemmen

4 x 50m R 20 sec 25m OWF + 25m SNK

200m

Totaal: 3100m

Zomertrainingen (legenda)

A1 = 70%	BC = Borstcrawl	B = Benen
A2 = 75-80%	WSL = Wisselslag	A = Armen
A3 = 80-85%	VL = Vlinderslag	H/P = handpaddel pull boy
Tempo = 85%+	SS = Schoolslag	Z = zoomers
	RC = Rugcrawl	O = oneven en E = even
	SNK = Slag naar keuze	OWF is onderwaterfase

Training 7: A1 Conditie

Inzwemmen

3 x 300	R 20 sec	1e 100 BC + 100 WSL + 100 BC
		2e 100 A + 100 B + 100 A
		3e ABC WSL volgorde

900m

Kern 1

A1

4 x 100	R 15 sec	BC, iets harder dan A1	75%
1 x 400	R 15 sec	BC, adem bilateraal	70%
2 x 150	R 15 sec	50 VL > 25 RC > 50 SS > 25 BC	75%
1 x 300	R 15 sec	BC, armen mag met H/P	70%
4 x 100	R 15 sec	WSL, iets harder dan A1	75%
1 x 400	R 15 sec	BC, 100 adem 1:3 + 100m 1:5	70%

2200m

Uitzwemmen

4 x 50	R 20 sec	25m wrikken + 25m SNK
--------	----------	-----------------------

200m

Totaal: 3300m

Zomertrainingen (legenda)

A1 = 70%	BC = Borstcrawl	B = Benen
A2 = 75-80%	WSL = Wisselslag	A = Armen
A3 = 80-85%	VL = Vlinderslag	H/P = handpaddel pull boy
Tempo = 85%+	SS = Schoolslag	Z = zoomers
	RC = Rugcrawl	O = oneven en E = even
	SNK = Slag naar keuze	OWF is onderwaterfase

Training 8: Tempo en Conditie A1

Inzwemmen

3 x 200	R 20 sec	BC - (50 B > 50 A) - (100 WSL > 100 BC)
3 x 100	R 20 sec	SNK, slagen WSL mag
		1e: 15m hard, rest rustig
		2e: 7,5m na iedere afzet hard, restt rustig
		3e: laatste baan hard, rest rustig

900m

Kern 1

Tempo

16 x 25	R. 30 sec.	per 4x: 3x hard - 1x rustig
		Als 4x VL - 4x RC.- 4x SS - 4x BC, alles BC mag ook
1 x 100		SNK herstel

500m

Kern 2

A1 Conditie

4 x 100	R 15 sec.	BC tempowisseling	50 70% + 50 75%
4 x 150	R 15 sec.	2 x (50m SNK + 25m BC)	70%
3 x 200	R 15 sec.	BC tempowisseling	100m 70% + 100m 75%

1400m

Uitzwemmen

4 x 50	R 20 sec	25m OWF + 25m SNK
--------	----------	-------------------

200m

Totaal: 3.000m

Zomertrainingen (legenda)

A1 = 70%	BC = Borstcrawl	B = Benen
A2 = 75-80%	WSL = Wisselslag	A = Armen
A3 = 80-85%	VL = Vlinderslag	H/P = handpaddel pull boy
Tempo = 85%+	SS = Schoolslag	Z = zoomers
	RC = Rugcrawl	O = oneven en E = even
	SNK = Slag naar keuze	OWF is onderwaterfase

Training 9: Conditie A2-A3

Inzwemmen

6 x 150	R 20 sec	2x SNK inzwemmen
		2x (100 WSL > 50 BC)
		2x (50 A op 70% + 25 B 80%)

900m

Kern 1

A2-A3

1 x 400	R 20 sec	BC, tempowisseling	200 75% + 200 80%
4 x 100	R 20 sec	WSL 80% of BC tempowsl.	50 80% + 50 85%
1 x 400	R 20 sec	BC, herstel	70%
2 x 200	R 20 sec	BC, tempowisseling	100 75% + 100 80%
8 x 50	R 20 sec	WSL 80% of BC tempowsl.	25m 85% + 25m 90%

2000m

Uitzwemmen

200m SNK

200m

Totaal: 3100m

Zomertrainingen (legenda)

A1 = 70%	BC = Borstcrawl	B = Benen
A2 = 75-80%	WSL = Wisselslag	A = Armen
A3 = 80-85%	VL = Vlinderslag	H/P = handpaddel pull boy
Tempo = 85%+	SS = Schoolslag	Z = zoomers
	RC = Rugcrawl	O = oneven en E = even
	SNK = Slag naar keuze	OWF is onderwaterfase

Training 10: Conditie A1

Inzwemmen

1 x 300	R 15 sec	100 BC > 25 RC > 25 SS
1 x 200	R 15	Armen mag met H/P
1 x 100	R 15	Benen mag met Z
1 x 300		2 x (100 WSL + 50 BC)

900m

Kern 1

A1

1 x 500	R 20 sec	BC	70%
2 x 250	R 20 sec	200 BC 70% + 50 BC 75-80%	
5 x 100	R 20 sec	WSL	75%
1 x 500	R 20 sec	BC, tweede 250m harder zwemmen	70% - 75%

2000m

Uitzwemmen

100m		Samengestelde RC
------	--	------------------

100m

Totaal: 3000m