



Week:	24	Wedstrijdperiode	First to t1	Online zwemcoaching
--------------	----	------------------	-------------	---------------------

Schema: A - 1

Doel: Vergeteren kijken + Verbeteren uithoudingsvermogen

WU	Doel:	Warming up + activeren goede diepte arm	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
						800	20
	5X100 Meter	1: BC / 2: Geen BC / 3: Armen / 4: Benen / 5: Eerste baan onder water, de rest slag naar keuze	65%	20			
	4X50 Meter	Eerste baan BC met één arm, daarna BC	65%	20			
	100 Meter	Op 70% om de starttijd van kern één te bepalen	65%	20			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	2000	40
		In kern 1 heb je een tijd gemeten. Hieronder gebruik je steeds die tijd + het genoemde aantal seconden als starttijd. Heb je 2'00 gedaan over de 100 meter, dan start je op 2'15. (De 100 meter tijd is minstens 2 seconden sneller dan je beoogde doeltijd voor een halve of hele triatlon)					
	20X100 Meter	4X: Tijd + 15 seconden als starttijd 4X: Tijd + 10 seconden als starttijd 4X: Tijd + 5 Seconden als starttijd 4X: Tijd + 10 seconden als starttijd 4X: Tijd + 15 Seconden als starttijd	70%				
			70%				
			70%				
			70%				
			70%				
Kern 2:	Doel:	Onderhouden techniek	Tempo	Rust	Materiaal	400	15
	8X50 Meter	25 Meter techniekoefening + 25 meter borstcrawl	65%	15			
		4X Heel rustig dubbele doorhaal, focus op de pol 4X Heel rustig zwemmen; met de focus volledig op de doorhaal. (terugweg is dan normaal tempo)			Sn Z, SN		
Kern 3:	Doel:	Aerobe uithoudingsvermogen	Tempo	Rust	Materiaal	1400	20
		20 Minuten rustig en constant aan één stuk door zwemmen als je zolang technisch goed kan zwemmen. Met als doel om zo ver mogelijk te zwemmen in die 20 minuten, zonder dat je echt anaeroob gaat. Niet verzuren, na 20 minuten zou je qua uithoudingsvermogen door moeten kunnen (je armen mogen wel heel zwaar zijn). Tempo constant houden, voor jezelf tussendoelen formuleren (bijvoorbeeld, ligging of doorhaal of aantal slagen per baan)	75/80%				
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	200 meter	100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

4700 100

Z=Zoomers, S=Snorkel, Pb=Pull bouy, Pa=Paddles, Pl=Plank

Ook sneller leren zwemmen? Ga naar www.first-to-t1.nl