



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
						500	15
	3X100 Meter	1: BC / 2: Geen BC / 3: Armen	65%	20			
	2X50 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	1500	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)					
	15X100 Meter	3X: Tijd + 15 seconden als starttijd 3X: Tijd + 10 seconden als starttijd 3X: Tijd + 5 Seconden als starttijd 3X: Tijd + 10 seconden als starttijd 3X: Tijd + 15 Seconden als starttijd	70%				
			70%				
			70%				
			70%				
			70%				
Kern 2:	Doel:	Onderhouden techniek	Tempo	Rust	Materiaal	300	15
	6X50 Meter	25 Meter techniekoefening + 25 meter borstcrawl	65%	15			
		3X Heel rustig dubbele doorhaal, focus op water pakken met de pols 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	1200	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:

3600 95

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

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