



Week:

Herstellen en opbouwen

First to t1

Online zwemcoaching

Schema:

Doel:

Verbeteren ademhaling + verbeteren aerobe capaciteit

WU	Doel:	Warming up + activeren goede diepte arm	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	2X200 Meter	100 BC - 50 RC - 50 Schoolslag	65%	20		400	10
Kern 1:	Doel:	Herstel en Onderhouden	Tempo	Rust	Materiaal	1600	30
	300 Meter	Borstcrawl hele slag, ontspannen zwemmen	70	15			
	10X50 Meter	Borstcrawl met zoomers, snorkel (en eventueel paddles); ontspannen lange slagen maken.	70%	15			
	2X150 Meter	100 Meter Borstcrawl + 50 meter rugcrawl					
	10X50 Meter	Borstcrawl met zoomers, snorkel (en eventueel paddles); ontspannen lange slagen maken.					
Kern 2:	Doel:	Verbeteren onder water zwemmen	Tempo	Rust	Materiaal	400	15
	4X25 Meter	2X onderstaande setje Ontspannen onder water, op souplesse de overkant halen.	50%	25			
	100 Meter	Hele slag					
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	200 meter	100 Meter geen borstcrawl + 100 meter slag naar keuze.	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2500 60

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

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



Week:

Opbouwen en techniek

First to t1

Online zwemcoaching

Schema:

Doel:

Verbeteren rugcrawl + onderhouden BC

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	2X100 Meter	slag naar keuze	65%	10		300	10
	4X25 Meter	Onder water zwemmen	65%	10			
Kern 1:	Doel:	Verbeteren ademhaling aan de andere kant	Tempo	Rust	Materiaal	650	30
	4X25 Meter	Hagelslag': 3 Slagen BC + 3 Slagen RC; de draai naar de rug steeds volledig om de lengte as op het moment van de ademhaling, dus als je helemaal lang bent.	65%	20			
	4X50 Meter	Met zoomers,BC met één arm voor (de andere arm dan je voorkeurskan). Strak draaien (niet liften). Terug BC.	65%	20	Z		
	4X50 Meter	Met zoomers, om de vier slagen ademen aan de 'foute kant'.	65%	20	Z		
Kern 2:	Doel:	Onderhouden BC	Tempo	Rust	Materiaal	2400	30
	6X400 Meter	1-3: Steady, rustig zwemmen. 4-6: Opbouwen per keer, eindigen op 90% (niet echt verzuren).	70%	30			
			75-90%	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	200	5
	200 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

3550 75

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

Ook de eerste in T1? Ga naar www.first-to-t1.nl



Week:

Opbouwen + snelheid

First to t1

Online zwemcoaching

Schema:

Doel:

Onderhouden aerobe capaciteit + verbeteren snelheid!

WU	Doel:	Warming up + activeren ligging (luiheid van het pak wegwerken)	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	2X200 Meter	150 Meter Borstcrawl + 50 meter rugcarwl --> Gelijk in de rugcrawl de ligging activeren.	65%	15		400	10
Kern 1:	Doel:	Onderhouden techniek	Tempo	Rust	Materiaal	600	25
	8X25 Meter	Zonder zoomers, met snorkel: Heen benen met twee armen voor; terug benen met één arm voor. Billen hoog, hakken boven water!	65%	15	Sn		
	4X50 Meter	25 Meter BC met één arm voor + 25 Meter BC. Arm voor ademen oefenen--> Vanuit de goede ligging.	65%	15	Z		
	2X100 Meter	50 Meter met één arm + 50 meter Hele slag. Bij één arm de andere kant dan de voorkeursademkant	65%	15	Z		
Kern 2:	Doel:	Anaeroob vermogen + techniek	Tempo	Rust	Materiaal	1000	30
	6X25 Meter	MAX: Rust: 45/60 seconden --> Zoek volledig herstel.	110%	60			
	200 Meter	Ontspannen zwemmen.					
	4X50 Meter	30/40/50/50 Meter MAX: Herstel: 60 seconden.	110%	60			
	200 Meter	Ontspannen zwemmen.					
	10X25 Meter	MAX over de 10X. De 11e keer moet geen optie meer zijn. Herstel: 30 seconden.	110%	30			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2100 70

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

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



Week:

Specifieke voorbereidingsperiode

First to t1

Online zwemcoaching

Schema: C

Doel:

Onderhouden van het uithoudingsvermogen in combinatie met het verbeteren van de doorhaal.

WU	Doel:	Warming up	Tempo	Rust	Materiaal	M	T
	200 Meter	Slag naar keuze	65%	15		500	15
	6X25 Meter	Kies je eigen techniek oefening en voer die in perfectie uit					
	200 Meter	Toepassen ter voorbereiding op de kern					
Kern 1:	Doel:	Onderhouden fantastische techniek	Tempo	Rust	Materiaal	1500	25
	10X50 Meter	Zoomers, paddles en snorkel. Heel ontspannen zwemmen, lange slagen maken. SOUPLESSE	65%	15			
	5X100 Meter	Zoomers en snorkel. Eerste 3 keer heel ontspannen dubbele doorhaal, de rest borstcrawl.	65%	15			
	500 Meter	Borstcrawl, ontspannen zwemmen. Zelfs de laatste 100 meter op souplesse.	65%	15			
CD	Uitzwemmen		Tempo	Rust	Materiaal	100	5
	100 meter	Na 50 meter van slag wisselen	65%	15			

TOTAAL DEZE TRAINING:

2100 45

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

Wees ook de eerste in T1: Ga naar www.first-to-t1.nl