

Planning zomerprogramma

| | T1-5 | T6-10 | T11-15 | T16-20 | T21-25 |
|----|--------------|-------------|----------|-------------|----------|
| T1 | A1 | OW | OW | OW | OW |
| T2 | LP + A1 | LP + A1 | LP + A1 | LP + A1 | Spr + A1 |
| T3 | A2 | A2 > A3 | A2 > A3 | A2 > A3 | A2 > A3 |
| T4 | spr + A1 | spr + A1 | spr + A1 | spr + A1 | A1 |
| T5 | 1,5 wandelen | 1,5 fietsen | Spelvorm | 1,5 fietsen | Spelvorm |

Training 1

Inzwemmen

4 x 250 R 10-15 2x (150 bc > 100 wis) - 2x (150 A > 100 B)

1000m

Kern 1 A1

3 x 400 R 15-20 bc, 50 ademen 1:3 > 50 1:4 70%

2 x 100 R 15-21 wis 75%

3 x 300 R 15-22 bc A eventueel met P 70%

2 x 100 R 15-23 wis 80%

2500m

Uitzwemmen

6 x 50 R 10-15 25 eigen techniek oef > 25 toepassen

1 x 100 snk uitzwemmen

400m

Totaal: 3900m

Training 2

Inzwemmen

9 x 100 R 15-20 bc - wis - B bij wis: rc op 90%
bc - wis - A bij wis: ss op 90%
bc - wis - B bij wis: vl op 90%

900m

Kern 1 LP

16 x 25 S '45 3x vl 1x 80% - 1x 90% - 1x max

1x snk herstel

3 x bc 1x 80% - 1x 90% - 1x max

1x snk herstel

3 x 200 R 20 mag met Z, 75 bc > 25 rc, lekker rustig duurtempo

2 rondes

2000m

Uitzwemmen

10 x 50 R 10-15 4x B 70-75% - 1x snk herstel

500m

Totaal: 3400m

Training 3

Inzwemmen

| | | | |
|---------|---------|---|--|
| 1 x 400 | R 10-15 | 75 bc > 25 andere slag dan bc | |
| 3 x 100 | R 10-15 | (met zoomers, 25 techniek oef > 25 toepassen > 25 toepassen op 80% > 25 snk) | |
| 6 x 50 | R10-15 | bc, opbouwen 1:75% > 3: 85% | |

1000m

Kern 1 A2

| | | | |
|---------|---------|----------------------------|--------|
| 6 x 100 | R 15-20 | wis | 75-80% |
| 1 x 500 | R 20-30 | bc, 50 ademen 1:3 > 50 1:4 | 70% |
| 6 x 100 | R 15-20 | rc, elk kp een langere OWF | 75-80% |
| 1 x 500 | R 20-30 | bc, 50 ademen 1:3 > 50 1:4 | 70% |

2200m

Uitzwemmen

| | | | |
|---------|---------|---|--|
| 4 x 100 | R 10-15 | 1x BZ 2x mZ, 25 techniek oef > 25 S 1x BZ | |
|---------|---------|---|--|

400m

Totaal: 3600m

Training 4

Inzwemmen

| | | | |
|---------|---------|---|--|
| 5 x 200 | R 15-20 | bc - (50 B > 50 A) - wis - (50 B > 50 A) - bc | |
|---------|---------|---|--|

1000m

Kern 1 SPR

| | | | |
|--------------------------------------|--------|-----------------------|-----|
| 4 x 15 | S 1'00 | vl, zwem rustig terug | MAX |
| 1 x 100 | | snk herstel | |
| 3 rondes (R2 in rc of ss - R3 in bc) | | | |

600m

Kern 2 A1 LANG

| | | | |
|---|---------|---|-----|
| 3 x 800 | R 30-40 | 1 ^e bc | 70% |
| | | 2 ^e 100 rc > 50 bc, doorwisselen | 70% |
| | | 3 ^e 100 bc > 50 ss, doorwisselen | 70% |
| Let op: elke laatste 100m is snk uitzwemmen | | | |

2400m

Totaal: 4000m

Training 5

Ga een flink stuk wandelen (1,5 uur). Wandel op een stevig tempo.

Loop gezellig samen met iemand of zet een koptelefoon op en luister naar muziek of je favoriete podcast.

Training 6

Dit is een openwater training.

Zorg dat het veilig is. Zwem nooit alleen, check de weersomstandigheden en check de waterkwaliteit op zwemwater.nl.

Houd elkaar tijdens het zwemmen goed in de gaten. Heeft iemand een probleem ga dan gezamenlijk naar een punt waar je goed kunt staan.

10 min inzwemmen, mix slagen

1 x 10 min bc, rustig duurtempo, rust 30s

5 x 1 min bc, zwem stevig door, rust 20s

Doe dit 3 keer

5 min rustig herstel en uitzwemmen

Alles bij elkaar duurt dit ongeveer een uur. Een simpele training.

Training 7

Inzwemmen

4 x 150 R 15-20 2x (75 bc > 50 rc > 25 vl)
2x (100 A > 50 B)

3 x 15 S 1'00 Vanaf het blok, op signaal, snk

hard

na 3x: 100m herstel

3 x 15 S 1'00 snk

hard

na 3x: 200m herstel

1000m

Kern 1 LP

8 x 25 S 1'00 wis, dus 2x elke slag, 1x 80% - 1x 90-95%

1 x 200 S 3'30 bc 70%

1 x 100 snk herstel

2 rondes

1000m

Kern 2 A1

8 x 200 R 15-20 2x (25 vl > 150 bc > 25 vl) 70%

2x (50 rc > 25 ss > 125 bc)

2x (50 ss > 150 bc)

2x bc (eventueel met P of AP)

1 x 100 snk uitzw

1700m

Totaal: 3700m

Training 8

Inzwemmen

| | | | |
|---------|---------|--|-------------------------------|
| 1 x 400 | R 10-15 | bc | |
| 6 x 100 | R 10-15 | 3x (25 B > 50 A > 25 B) | |
| | | 3x (met zoomers, 25 T.oef > 25 toepassen > | |
| | | | 25 toepassen op 85% > 25 snk) |

1000m

Kern 1 A2 > A3

| | | | |
|---------|---------|---------------------|---------------------------|
| 6 x 100 | R 15-20 | rc | 2x 75% - 2x 80% - 2x 85% |
| 1 x 600 | R 15-20 | bc, 50 1:3 > 50 1:4 | 70% |
| 6 x 100 | R 15-20 | 50 rc > 50 ss | 2 x 75% - 2x 80% - 2x 85% |
| 1 x 600 | R 15-20 | bc, 50 1:3 > 50 1:4 | 70% |

2400m

Uitzwemmen

| | | | |
|--------|---------|---|--|
| 8 x 50 | R 10-15 | 2x BZ | |
| | | 4x (25 t.oef > 25 toepassen), mag met zoomers | |
| | | 2x BZ | |

400m

Totaal: 3800m

Training 9

Inzwemmen

| | | | |
|---------|------|--|--|
| 1 x 800 | | 200 bc > 100 wis > 200 bc > 200 wis > 100 bc | |
| 8 x 50 | R 15 | 3x B opb 1: 75% > 3: 85% | |
| | | 1x snk herstel | |

1200m

Kern 1 SPR

| | | | |
|---------|--------|------------------------|---------|
| 4 x 15 | S 1'00 | B met zoomers | MAX |
| 1 x 100 | | bc met goede KP en OWF | herstel |
| 4 x 15 | S 1'00 | S met zoomers | MAX |
| 1 x 100 | | bc met goede KP en OWF | herstel |

400m

Kern 2 A1 LANG

| | | | |
|---------|---------|--|-----|
| 3 x 400 | R 10-15 | A - bc - (100 wis > 100 bc) | 70% |
| | ER 60 | | |
| 3 x 400 | R 10-15 | (200 wis > 100 bc > 100 wis) - bc - bc | 70% |
| 1 x 200 | | snk herstel, B mag ook. (Uitzwemmen) | |

2600m

Totaal: 4200m

Training 10

Ga een flink stuk (1,5-2 uur) fietsen op een lekker stevig tempo. Leen of gebruik een mountainbike en ga lekker de bossen in. Hou het veilig, denk aan een helm.
Met iemand samen is vaak leuker.

Training 11

Dit is een openwater training.

Zorg dat het veilig is. Zwem nooit alleen, check de weersomstandigheden en check de waterkwaliteit op zwemwater.nl.

Houd elkaar tijdens het zwemmen goed in de gaten. Heeft iemand een probleem ga dan gezamenlijk naar een punt waar je goed kunt staan.

10 min inzwemmen, mix slagen

| | | | | | |
|-----------|----------------|----|-----------|-----------|-------|
| 6 x 8 min | 1 ^e | bc | 7 min 70% | 1 min 80% | R 30s |
| | 2 ^e | bc | 6 min 70% | 2 min 80% | R 30s |
| | 3 ^e | bc | 5 min 70% | 3 min 80% | R 30s |
| | 4 ^e | bc | 1 min 80% | 7 min 70% | R 30s |
| | 5 ^e | bc | 2 min 80% | 6 min 70% | R 30s |
| | 6 ^e | bc | 3 min 80% | 5 min 70% | |

5 min uitzwemmen, mix slagen

Deze training duurt 65 tot 70 min (je zwemt dan bijna 4500m)

Training 12

Inzwemmen

| | | |
|---------|---------|---|
| 3 x 200 | R 15-20 | bc - (50 B > 50 A) - (100 wis > 100 bc) |
| 12 x 50 | R 15-20 | 1x (25 vl > 25 bc) |
| | | 1x (25 bc > 25 vl) |
| | | 1x (15 bc SPRINT > 35 snk heel rustig) |

1200m

Kern 1

LP

| | | | |
|---------|-------|-------------|--------------------------------------|
| 8 x 25 | S '50 | bc | Zwem zo hard mogelijk zonder verval |
| 1 x 300 | R 60 | bc | Zwem op een makkelijk duurtempo door |
| 8 x 25 | S '50 | wis | Zwem zo hard mogelijk zonder verval |
| 1 x 300 | R 15 | bc | Zwem op een makkelijk duurtempo door |
| 1 x 100 | | snk herstel | |

1100m

Kern 2

A1

| | | | |
|---------|---------|----------------------|-----|
| 3 x 200 | R 10-15 | bc | 70% |
| 4 x 150 | R 10-15 | 50 rc > 25 bc | 70% |
| 4 x 100 | R 10-15 | 3x BZ - 1x snk uitzw | 70% |

1600m

Totaal: 3900m

Training 13

Inzwemmen

6 x 150 R 15-20 2x snk inzwemmen
2x (100 wis > 50 bc, Zwem vl op 80-85%)
2x (100 A 70% > 50 B 80-85%)

900m

Kern 1 A2 > A3

1 x 400 R 15-20 bc 200 75% > 200 80%
4 x 100 R 15-20 bc 50 80% > 50 85%
4 x 50 R 10-15 bc 85%
ER 60
1 x 400 R 15-20 bc 70%
4 x 100 R 15-20 rc 50 80% > 50 85%
8 x 50 R 10-15 bc 85%

2200m

Uitzwemmen

10 x 50 R 10-15 Zwem alles lekker makkelijk
3x B - 2x snk - 3x BZ - 2x snk mZ

500m

Totaal: 3600m

Training 14

Inzwemmen

9 x 100 1x bc
1x 25 B > 50 A > 25 B
1x wis

900m

Kern 1 SPR icm A1

6 x 15 S 1'00 3x BZ keuze - 2x vl mZ hard
4 x 200 R 15-20 bc 70%, lekker makkelijk duurtempo
6 x 15 S 1'00 3x BZ keuze - 2x rc mZ hard
4 x 200 R 15-20 bc 70%, lekker makkelijk duurtempo
6 x 15 S 1'00 3x BZ bc - 2x bc mZ hard
4 x 200 R 15-20 3x bc 70%, lekker makkelijk duurtempo
1x snk uitzw

3000m

Totaal: 3900m

Training 15

Ga een middag lekker voetballen, (beach)volleyballen, basketballen of een andere leuke spelsport met vrienden. Maar er een feest van.

Training 16

Dit is een openwater training.

Zorg dat het veilig is. Zwem nooit alleen, check de weersomstandigheden en check de waterkwaliteit op zwemwater.nl.

Houd elkaar tijdens het zwemmen goed in de gaten. Heeft iemand een probleem ga dan gezamenlijk naar een punt waar je goed kunt staan.

| | | | |
|-----------|------------|---|------|
| 10 min | inzwemmen | | |
| 4 x 4 min | bc | Zwem op een stevig duurtempo (A2, 75%) | R 20 |
| 1 x 8 min | mix | 30 slagen bc > 15 slagen een andere slag | R 20 |
| 4 x 4 min | bc | Zwem op een stevig duurtempo (A2, 75%) Fractie harder als 1 ^e 4x4 min | R 20 |
| 1 x 8 min | mix | 30 slagen bc > 15 slagen een andere slag | R 20 |
| 5 min | uitzwemmen | | |

Totaal is 65-70 min, 4000-4500m

Training 17

Inzwemmen

| | | |
|---------|---------|------------------------|
| 1 x 300 | R 10-15 | 100 bc > 25 rc > 25 ss |
| 1 x 300 | R 10-15 | 100 A > 100 B > 100 A |
| 3 x 100 | R 10-15 | wis |
| 1 x 300 | | 100 B > 100 A > 100 B |

1200m

| | | |
|---------|--------|---|
| 4 x 50 | S 1'30 | wis volgorde, zwem 90-95%, hard maar voor je gevoel zonder verval |
| 1 x 400 | R 30 | bc, makkelijk en rustig duurtempo |
| 8 x 25 | S '45 | wis volgorde, zwem 90-95%, hard maar voor je gevoel zonder verval |
| 1 x 400 | R 30 | bc, makkelijk en rustig duurtempo |

1200m

Kern 1

A1

| | | | |
|---------|---------|-----|-----|
| 2 x 200 | R 15-20 | bc | 70% |
| 4 x 100 | R 15-20 | wis | 75% |
| 1 x 400 | R 15-20 | bc | 70% |

1200m

Uitzwemmen

| | | |
|---------|---------|--------------------------------------|
| 4 x 50 | R 10-15 | 25 eigen techniek oef > 25 toepassen |
| 1 x 100 | | snk uitzw |

300m

Totaal: 3900m

Training 18

Inzwemmen

| | | | |
|---------|---------|-------------------------|--|
| 1 x 300 | R 10-15 | bc | |
| 1 x 100 | R 10-15 | wis | |
| 4 x 50 | R 10-15 | 2x: B, 25 75% > 25 80% | |
| | | 2x: bc, 25 75% > 25 80% | |
| 1 x 200 | R 20-30 | bc | |

800m

Kern 1 A2 > A3

| | | | |
|---------|---------|-----|------------------|
| 2 x 200 | R 15-20 | rc | 150 75% > 50 80% |
| 4 x 100 | R 15-20 | bc | 80-85% |
| 1 x 400 | R 15-20 | wis | 70-75% |
| 4 x 100 | R 15-20 | bc | 80-85% |
| 1 x 400 | R 15-20 | bc | 70-75% |

2000m

Uitzwemmen

| | | |
|---------|---------|--|
| 10 x 50 | R 10-15 | 4x BZ, lekker rustig |
| | | 4x (25 t.oef > 25 toepassen) evt met zoomers |
| | | 2x snk uitzw, evt met zoomers |

500m

Totaal: 3300m

Training 19

Inzwemmen

| | | |
|---------|---------|---|
| 4 x 250 | R 10-15 | 1 ^e + 3 ^e : 150 bc > 100 wis |
| | | 2 ^e + 4 ^e : 25 snk 80-85% > 125 rustig > 15 snk MAX > 85 rustig |

1000m

Kern 1 SPR + A1 LANG

| | | |
|----------|---------|--|
| 5 x 100 | R 30-40 | 25 max vanaf blok > 75 lekker rustig door |
| 1 x 1000 | R 30-40 | 200 bc > 50 rc > 200 bc > 50 ss 70%, makkelijk duurtempo |
| 1 x 1000 | R 15-20 | 450 A > 50 B 70%, makkelijk duurtempo |
| 5 x 100 | R 30-40 | 25 max vanaf blok > 75 lekker rustig door |

3000m

Totaal: 4000m

Training 20

Ga een flink stuk (1,5-2 uur) fietsen op een lekker stevig tempo. Leen of gebruik een mountainbike en ga lekker de bossen in. Hou het veilig, denk aan een helm.

Met iemand samen is vaak leuker.

Training 21

Dit is een openwater training.

Zorg dat het veilig is. Zwem nooit alleen, check de weersomstandigheden en check de waterkwaliteit op zwemwater.nl.

Houd elkaar tijdens het zwemmen goed in de gaten. Heeft iemand een probleem ga dan gezamenlijk naar een punt waar je goed kunt staan.

| | | | |
|--------|------------------------|---|------|
| 10 min | inzwemmen | | |
| 10 min | bc | Zwem op een makkelijk duurtempo (70%) | R 20 |
| 8 min | bc | Zwem op een makkelijk duurtempo (70%) | R 20 |
| 7 min | bc | Zwem op een stevig duurtempo door (A2, 75%) | R 20 |
| 6 min | bc | Zwem op een stevig duurtempo door (A2, 75%) | R 20 |
| 5 min | mix | 30 slagen bc > 15 slagen een andere slag | R 20 |
| 4 min | bc | Zwem op een makkelijk duurtempo (70%) | R 20 |
| 3 min | bc | Zwem op een stevig duurtempo door (A2, 75%) | R 20 |
| 2 min | bc | Zwem een stap harder op 80-85% | R 20 |
| 1 min | bc | Zwem maximaal | |
| 5 min | uitzwemmen, mix slagen | | |

Totaal is 65-70 min, 4000-4500m

Training 22

Inzwemmen

| | | |
|---------|---------|--|
| 8 x 150 | R 10-15 | 2x bc 2x 50 A > 25 B 2x 50 bc > 100 omgekeerde wis 2x 100 wis > 50 bc |
|---------|---------|--|

1200m

| | | |
|---------------|-----------|---|
| Kern 1 | A1 | |
| 10 x 200 | R 15-20 | 2x (50 vl > 150 bc, 70%) 2x bc, 150 70% > 50 licht versnellen 1x wis, 70% |

2000m

SPR en uitzw

| | | |
|---------|------|--|
| 18 x 25 | R 20 | 2x B hard - 4x snk rustig 2x bc hard - 4x snk rustig 2x snk met Z hard - 4x snk met Z rustig |
|---------|------|--|

450m

Totaal: 3650m

Training 23

Inzwemmen

| | | | |
|---------|---------|---|--|
| 4 x 100 | R 10-15 | bc - B - wis - bc | |
| 6 x 50 | R 15-20 | 3x B en 3x bc, beide opbouwen van 1: 75% > 3: 85% | |
| 1 x 400 | R 10-15 | snk met Z, lekker makkelijk | |

1100m

Kern 1 A2 > A3

| | | | |
|---------|---------|-----|-------------------|
| 3 x 200 | R 15-20 | bc | 100 75% > 100 85% |
| 3 x 100 | R 15-20 | wis | 80% |
| 6 x 50 | R 15-20 | bc | max holding |
| 3 x 200 | R 15-20 | bc | 100 70% > 100 85% |
| 3 x 100 | R 15-20 | wis | 80% |
| 6 x 50 | R 15-20 | bc | max holding |

2400m

Uitzwemmen

200m snk uitzw

200m

Totaal: 3700m

Training 24

Inzwemmen

| | | | |
|---------|-------------------------------|--|--|
| 3 x 300 | 1 ^e bc | | |
| | 2 ^e 100 B > 50 snk | | |
| | 3 ^e 100 A > 50 B | | |

900m

Kern 1 A1

| | | | |
|---------|---------|---------------|--------------------------|
| 3 x 400 | R 15-20 | bc | 70%, makkelijk duurtempo |
| 8 x 50 | R 15-20 | B | 70%, makkelijk duurtempo |
| 4 x 300 | R 15-20 | bc, evt met P | 70%, makkelijk duurtempo |
| 8 x 50 | R 15-20 | BZ | 70%, makkelijk duurtempo |

3200m

Uitzwemmen

200m snk uitzw

200m

Totaal: 4300m

Training 25

Ga een middag lekker voetballen, (beach)volleyballen, basketballen of een andere leuke spelsport met vrienden. Maar er een feest van.