

**Baan** 4+5+6 zwemmers /waterpolo training  
**Trainer** : Arthur, Janwillem + Arie   
**Aanvang training** : 20:00

**Datum** 2007




Soort training: **interval (tijdslimiet) training**

1<sup>e</sup> blok non-stop rustig tempo!!!!  
200 meter borstcrawl, }  
200 meter schoolslag } instromers zwemmen halve  
100 meter rugcrawl } afstanden!!  
(500 of 250 meter)

250 of 500 meter

**2 X 25** herstel rust : Willekeurige zwemslag geheel naar eigen inzicht

**Zwölfeslag test** : per 25 meter in zo weinig mogelijke zwemslagen met een tijdsfactor. Dus krachtige zwemslagen maken en deze tellen. 

Rusttijd is 15 sec. na elke afstand. ( in dit geval dus 25 meter)

2 x 25 meter borstcrawl tijdfactor is tussen de 30 en 40 sec.  
2 x 25 schoolslag tijdfactor is tussen de 30 en 40 sec.

t.b.v. het rendement van je zwemslag

1 x 50 rugcrawl, rust 25 sec. max. Zwemkracht op 60 %  
1 x 50 schoolslag " "  
1 x 200 borstcrawl " "

500 + 50 + 400 = 950 meter

**2 X 25** herstel rust : Willekeurige zwemslag geheel naar eigen inzicht

4 x 50 meter Borstcrawl tussen 40 en 55 sec per 50 meter, rust 25 sec.

4 x 50 meter Schoolslag tussen 55 en 65 sec per 50 meter, rust 25 sec.

1 x 100 meter slag naar keuze ,

zo langzaam mogelijk zwemmen



250 (500) + 50 + 400 + 550 = 1250 (1500) meter.

**N.B.** volgende week vlinderslagoefeningen met flippers, kom op tijd (passen) of neem ze zelf mee!!