

Algemene Trainingsopbouw Synchroonzwemmen

Leeftijd	Beschrijving van de fase	Trainingsuren per week	Aantal trainingen per week	Sporttechnische en fysieke begeleiding	Brevetten en wedstrijden
6 - 8 jaar	Initiatie Plezier Basistechnieken Landtraining met spelvormen en muziek	3 tot 4 uur (waarvan 1 u landtraining)	2 bv. 2 x 2 uur	Bijgeschoolde trainers	Brevet 1 en 2
8 - 10 jaar	Kennismaking prestatie-elementen (brevet 3) Plezier houden Uitbreiden technieken Introductie landtraining met oefeningen	4 tot 6 uur (waarvan 1,5 u landtraining)	3 bv. 3 x 1,5 uur	Initiator	Brevet 3 10 j: Miniemenwedstrijden
10 - 12 jaar	Kennismaking wedstrijden Intrinsieke motivatie verkrijgen Basistechnieken perfectioneren Landtraining met kracht-, lenigheids- en stabiliteitsoefeningen	6 tot 10 uur (waarvan 2 u landtraining)	4 bv. 2 x 2 uur + 2 x 2,5 uur	Initiator	Miniemenwedstrijden 11-12 j: Kadettenwedstrijden
13 - 15 jaar	Leren pieken naar wedstrijden Motivatie houden Technieken met een hogere moeilijkheidsgraad perfectioneren Landtraining uitbreiden Creativiteit ontwikkelen	10 tot 15 uur (waarvan 3 u landtraining)	5 bv. 3 x 2 uur + 2 x 2,5 uur	Trainer B Kine bij problemen	Kadettenwedstrijden 14-15 j: Juniorwedstrijden
16 - 18 jaar	Pieken naar wedstrijden Motivatie houden Technieken met een hogere moeilijkheidsgraad onderhouden, gecombineerd met uitstraling behouden Landtraining uitbreiden met specifieke krachttraining	14 tot 18 uur (waarvan 4 u landtraining)	6 bv. 4 x 2,5 uur + 2 x 3 uur	Trainer B Kine bij problemen	Juniorwedstrijden 16 j: Seniorwedstrijden
> 18 jaar	Behouden van elementen 16-18 jaar	18 tot 22 uur (waarvan 4 tot 5 uur landtraining)	6 bv. 4 x 3 uur + 2 x 3 uur	Trainer B Kine bij problemen	Seniorwedstrijden

Trainingsopbouw Techniek Synchroonzwemmen

Leeftijd	Techniek houdingen		Techniek bewegingen	Techniek stuwingen	Techniek uitvoeringen
	Land	Water			
6 - 8 jaar	Strekking van de benen Balletbeen op zwemplanken Split Brug Soepelheid van de tenen Oester	Gestreckte houding op de rug Gestreckte houding op de buik Bent knie op rug Tub op rug Tuck Pike Split	Thrust tegen muur Gestreckte houding op de rug -> Bent knie Gestreckte houding op de rug -> Tub Tub -> tuck Draai in tubhouding	Standaard Reverse Torpedo Dolphin/ reverse torpedo Canoe	Balletknie Back tuck somersault
8 - 10 jaar	Split op planken Holle rug	Buiklig bent knie Balletbeen op rug Flamingo op rug Balletbeen o.w. Flamingo o.w. Dubbel Balletbeen o.w. Back Pike V-houding Kraan Verticaal flamingo Verticaal Oppervlakteboog Oppervlakteboog met 1 gebogen knie	Gestreckte houding op buik -> Pike Gestreckte houding op buik -> Gestreckte houding op buik met gebogen knie Gestreckte houding op rug -> Oppervlakteboog Gestreckte houding op rug -> O.w. back pike Bent knie -> Balletbeen en omgekeerd Balletbeen -> Flamingo Balletbeen o.w. -> Balletbeen op rug en omgekeerd O.w. back pike -> Verticaal Pike -> Dubbel balletbeen o.w. Pike -> Kraan Pike -> Verticaal flamingo Pike -> Split Split -> Split Split -> Oppervlakteboog Oppervlakteboog -> Gestreckte houding op rug	Doggypaddle Support Lobster Alligator/ reverse lobster	Balletbeen Back Pike somersault Front Pike somersault Barracuda Walkover Front
10 -12 jaar	Brug met 1 been gestrekt omhoog	Fishtail Zijkraan Knight Dubbel balletbeen op rug	Gestreckte houding op buik -> Oppervlakteboog bent knie Oppervlakteboog bent knie -> Oppervlakteboog Dubbel balletbeen o.w. -> flamingo o.w. Flamingo o.w. -> Verticaal flamingo Flamingo -> Bent knie Flamingo -> Dubbel balletbeen Pike -> Verticaal Pike -> Zijkraan Kraan -> Verticaal flamingo Kraan -> Verticaal Flamingo -> Verticaal Flamingo -> Verticaal flamingo Verticaal -> O.w. verticaal Oppervlakteboog -> Knight Knight -> Split Tuck -> Verticaal	Split scull Basisstuwingen perfectioneren	Miniemenfiguren

13 - 15 jaar	Houdingen perfectioneren	Kraan -> Balletbeen Pike -> Split via Side Fishtail Split -> Verticaal Elementen van kadettenfiguren inoefenen	Spinnen Twirlstuwing	Kadettenfiguren
16 - 18 jaar	Houdingen onderhouden en trainingen in complexe situaties Ontwikkelen aerob en anaerob uithoudingsverhogen	Elementen van juniorfiguren inoefenen	Stuwings optimaliseren door kracht te verhogen	Juniorfiguren
> 18 jaar	Houdingen onderhouden en trainingen in complexe situaties Technische, fysieke en mentale elementen verder trainen	Elementen van technische kür inoefenen	Stuwings optimaliseren door kracht te verhogen	Figuren technische kür

Trainingsopbouw Land- en Krachttraining Synchroonzwemmen

Leeftijd	Aantal en lengte van landtraining	Doel	Oefenstof	Krachttraining	
				Aantal	Inhoud
6 - 8 jaar	2 x per week 15 min	Lichaamsbesef	Spelvormen Muziek	geen	geen
8 - 10 jaar	3 x per week 15 min voor training, 1 x 30 min landtraining met rompstabiliteit en lenigheid	Lichaamsbesef Stabiliteit Lenigheid	Rollen, draaien, keren Stabiliteitsoefeningen (bird dog - cat camel) Lenigheidsoefeningen	geen	geen
10 -12 jaar	4 x per week 15 min voor training, 2 x 30 min landtraining met rompstabiliteit en lenigheid	Lichaamsbesef Stabiliteit Lenigheid	Stabiliteitsoefeningen met hogere moeilijkheidsgraad Lenigheidsoefeningen (passief + actief)	geen	geen
13 - 15 jaar	4 x per week 15 min voor training, 4 x 30 min zelfstandig rompstabiliteit en lenigheid	Lichaamsbesef Stabiliteit en lenigheid maximaliseren	Stabiliteitsoefeningen met hogere moeilijkheidsgraad Lenigheidsoefeningen (passief + actief)	1 x / week 60 min	Aanleren techniek krachttraining
16 - 18 jaar	5 x per week 20 min voor training, 5 x 20 min zelfstandig rompstabiliteit en lenigheid, 45 tot 60 min fitness	Lenigheid en rompstabiliteit bijhouden Kracht uitbouwen	Stabiliteitsoefeningen met hoogste moeilijkheidsgraad Lenigheidsoefeningen (passief + actief)	1 x / week 45 - 60 min	Vergroten diverse vormen van kracht (arm-, been-, buik-, rugspieren)
> 18 jaar	5 x per week 20 min voor training, 5 x 20 min zelfstandig rompstabiliteit en lenigheid, 45 tot 90 min fitness	Lenigheid en rompstabiliteit onderhouden Kracht maximaliseren	Idem 16-18 j	2-3 x / week 45-90 min	Vergroten diverse vormen van kracht (arm-, been-, buik-, rugspieren)