

Legende	Kleur	Duur	Wat	Min. tijd tss de trainingen	Drinken tijdens training	Eten na training
	Groen	60-90 min	Basisuithouding: gewoon tempo, weinig rust	8-12 u	1-1,5 l water of/en aquarius of isostar (minstens helft water)	1 yoghurt (of ander melkproduct)
	Geel	45-60 min	Krachtuithouding: strak tempo, weinig rust	1-2 dagen	1 l water of/en aquarius of isostar (minstens helft water)	1 yoghurt (of ander melkproduct)
	Rood	45-60 min	Maximaal tempo, wel rust	1,5-2,5 dagen	1 l water	1 yoghurt (of ander melkproduct)

Afkortingen

sl	schoolslag
cr	crawl
rugcr	rugcr
vl	vlinder
an	armen
bn	benen
hn	handen
vtn	voeten
l	lengte
ow	onder water
ah	ademhaling
re	rechts/rechter
li	links/linker
voll	volledig: armen en benen
AIEM	wisselslag: vlinder, rugcrawl, schoolslag, crawl

Schema is opgemaakt uitgaande van 25m bad

Bij schoolslag letten op: afstoten in pijlvorm en sleutelgat

Bij crawl letten op: afstoten in pijlvorm onder water en NIET aan het wateroppervlak

Pijlvorm: handen op elkaar, armen gestrekt, hoofd tussen bovenarmen, kijken naar de grond (NIET naar voor)

		Wat	Herhaling	Aantal (l)	Aantal (m)	Rust	
Week 1							
TR 1		Door: cr	Terug: afwisselend rugcr en sl	6 x 4 l	24	600	/
2550		Door: bn cr	Terug: an cr afslag, gespreide vingers, vuisten, oksel tikken, slepen, gestrekte an	2 x 12 l	24	600	/
		Cr ah om 2,3,4,5,6,6,5,4,3,2 slagen		1 x 10 l	10	250	/
		Door: 1/2 l ow bn cr, 1/2 boven water bn cr	Terug: cr rustig	2 x 12 l	24	600	15 s
		Door: 1/2 l an sl lichaam gestrekt voeten nr grond, 1/2 l canoe	Terug: rugcr 3 slagen 5" zo blijven liggen (enkel benen) rugcr 3 slagen 5" blijven	3 x 4 l	12	300	/
		Cr uitzwemmen		/	8	200	/
TR 2		4 l cr, 3 sl, 2 rugcr, 1 vl		3 x 10 l	30	750	/
2650		Door: bn vl buik, rug, re zij, li zij	Terug: cr	2 x 8 l	16	400	/
		Door: bn sl	Terug: sl an + bn vl	2 x 8 l	16	400	/
		Door: eggbeat op buik, eggbeat op rug	Terug: 1/2 l vl id helft rechtop 10 vlbeenbew hn uit water 1/2 vlinder	3 x 4 l	12	300	15 s
		Door: 1/2 l ow bn vl + sleutelgat, 1/2 boven bn vl	Terug: vlinder re arm, li arm afwisselend	2 x 12 l	24	600	15 s
		Helft in sl op rug, helft in cr uitzwemmen		/	8	200	/
Week 2							
TR 1		7 cr, 1 vl		2 x 8 l	16	400	/
2500		2 l bn cr, 1 l vl, 2 l bn rugcr, 1 l vl, 2 l bn sl, 1 l vl, 2 l bn vl, 1 l vl		2 x 12 l	24	600	/
		Door: eggbeat op buik	Terug: cr afslag, rugcr afslag	3 x 8 l	24	600	/
		Door: 2 sl ow, 2 sl boven	Terug: keuze	3 x 6 l	18	450	/
		1 l ow, 2 sl sl uitdrijven		3 x 6 l	18	450	/
		Uitzwemmen in slag naar keuze		/	8	200	/
TR 2		6 cr, 6 sl, 6 cr, 6 sl: hierbij op moment naar keuze 4 x 1 l op strak tempo	I Zonder afstoten aan de muur > keerpunt 1m vd muur maken	4 x 6 l	24	600	/
2200		3 l bn cr strak tempo, 3 l an cr strak tempo, idem voor sl, rugcr en vl		4 x 6 l	24	600	15 s
		Door: vlinder	Terug: sl an, bn vlinder	2 x 8 l	16	400	15 s
		Door: ow	Terug: sl	2 x 8 l	16	400	15 s
		Oef ter plaatse: 5 x in halve minuut zo veel mogelijk boosten maken met billen bloot					30 s
		Uitzwemmen in slag naar keuze		/	8	200	/
TR 3		8 cr		3 x 8 l	24	600	/
2500		Door: an rugcr gewoon, afslag boven hoofd, afslag aan dijen, vuisten	Terug: rugcr met schouder vd arm in het water diep duwen en andere eruit	3 x 8 l	24	600	/
		4 slagen cr 4 slagen rugcr		2 x 8 l	16	400	/
		Door: ow + ademhalen in het midden	Terug: rugcr 2 an	3 x 6 l	18	450	15 s
		Door: ow + koprol ow in het midden	Terug: keuze	3 x 6 l	18	450	/
		Uitzwemmen helft rugsl, helft naar keuze		/	8	200	/
Week 3							
TR 1		6 l cr, 4 l sl		3 x 10 l	30	750	/
2750		4 l cr bn, 4 l cr afslag, 4 l sl bn, 4 l sl uitdrijven		2 x 16 l	32	800	/
		2 l bn vlinder sl an, 2 l bn cr sl an, 2 l bn rugcr sl an		3 x 6 l	18	450	/
		Door: 3 slagen ow 3 slagen boven water sl	Terug: sl op rug	3 x 6 l	18	450	/
		Door: ow bn cr an sl	Terug: keuze	2 x 6 l	12	300	/
		Uitzwemmen 3 cr, 3 sl, rest keuze		/	8	200	/

TR 2	2 l sl an cr bn, 2 l vl an cr bn, 2 l cr voll		4 x 6 l	24	600	/
2600	Door: vl re arm, vl li arm, vl 1 slag re 1 slag li 1 voll	Terug: sl an bn vl	3 x 6 l	18	450	15 s
	Door: bn vl buik, rug, zij re, zij li	Terug: sl op rug	3 x 8 l	24	600	/
	Door: 1/2 l ow sl an bn vl, 1/2 l sl	Terug: sl op rug bn	3 x 6 l	18	450	/
	Door: ow	Terug: keuze	2 x 6 l	12	300	/
	Uitzwemmen 6 sl, rest keuze		/	8	200	/
TR 3	2 l cr, 2 l sl, 2 l rugcr, 2 l vl: 2de en 4de keer sneller dan 1ste en 3de keer		4 x 8 l	32	800	/
2000	Plank rechtop half ih water: 2 l bn cr, 2 l bn korte sl, 2 l bn rugcr, 2 l bn korte sl		2 x 8 l	16	400	/
	Sl ah om 2-4-6-8-8-6-4-2		2 x 8 l	16	400	/
	Door: ow bn sl, ow bn sl rug	Terug: cr ah om 7	2 x 8 l	16	400	15 s
	Oef ter plaatse: 5 x 1 minuut benen cr handen uit het water					30 s
	Uitzwemmen 6 l sl uitdrijven, rest keuze		/	8	200	/
Week 4						
TR 1	16 l cr binnen 7 min	! Zonder afstoten aan de muur > keerpunt 1m vd muur maken	2 x 16 l	32	800	/
2100	2 l vl, 2 l cr, 2 l vl, 2 l rugcr		2 x 8 l	16	400	/
	Door: an vl bn cr, an sl rug bn rugcr	Terug: bn cr	3 x 8 l	24	600	/
	Door: ow koprol midden	Terug: vl	2 x 6 l	12	300	15 s
	Oef ter plaatse: boost, recht zinken tot voeten plat op grond + 25 scullingen support, naar boven en onmiddellijk boost en opnieuw zinken: dit 5 x na elkaar, rusten en het geheel 3 x herhalen		3x			30 s
	Uitzwemmen naar keuze		/	8	200	/
TR 2	3 l cr, 3 l sl, 3 l rugcr, 3 l sl, 3 l vl, 3 l sl	! Elke l beginnen met 5 snelle slagen, rest vd l goed doorzwemmen	1 x 18 l	18	450	/
1850	Door: vl 3 sl koprol, sl 3 sl koprol, vl 3 sl koprol, sl 3 sl koprol	Terug: vl bn buik	2 x 8 l	16	400	/
	Door: bn cr, bn rugcr, bn sl 1/2 l snel, 1/2 goed doorzwemmen	Terug: cr, rugcr, sl	4 x 6 l	24	600	/
	2 l ow 2 l op gemak		4 x 4 l	16	400	/
	Oef ter plaatse: recht hangen: 30 x korte sl (mini boosten maar rechtblijven), 30" crawl benen, 30" vlinder benen zonder rust tussen		3 x			30 s
	Uitzwemmen naar keuze		/	8	200	/
Week 5						
TR 1	MET T-SHIRT					
2200	2 l cr, 2 l rugcr, 2 l cr, 2 l sl, 2 l cr, 2 l vl	2de keer sneller dan 1ste keer, 3de en 4de keer even snel als 1ste keer	4 x 8 l	32	800	/
	Door: bn cr, bn rugcr 1/2 l snel 1/2 l nog sneller	Terug: bn rugcr met 1 a boven hoofd en 1 aan dij en gestrekt wisselen	2 x 8 l	16	400	/
	Door: cr an ah om 3-5-7-9-9-7-5-3	Terug: sprint cr	1 x 16 l	16	400	/
	Door: ow	Terug: rugcr	2 x 8 l	16	400	/
	6 l cr, rest keuze		/	8	200	/
TR 2	2 l cr, 2 l bn cr, 2 l sl, 2 l bn sl, 2 l rugcr, 2 l bn rugcr, 2 l vl, 2 l bn vl		2 x 16 l	32	800	/
2600	Door: eggbeat op buik, eggbeat op rug	Terug: rugcr	3 x 8 l	16	400	/
	Door: 5 slagen rugcr 1 slag vl, 5 sl rugcr 1 slag sl	Terug: bn vl, bn sl	3 x 8 l	24	600	/
	Door: 1/2 l ow bn sl 1/2 l sl, 1/2 l ow bn cr 1/2 l cr	Terug: cr 1/2 l zonder ah 1/2 l gewoo,	3 x 8 l	24	600	15 s
	Uitzwemmen nr keuze		/	8	200	/

TR 3	Omgekeerde AIEM: 4 l cr, 4 l sl, 4 l rugcr, 4 l vlinder: 2de keer sneller dan de eerste keer		2 x 16 l	32	800	/
2200	1 l cr sprint binnen 15 s		8 x 1 l	8	200	10 s
	1/2 l sl sprint, 1/2 sl gemak, 1/2 l rugcr sprint, 1/2 sl gemak, 1 l sl sprint, 1 l sl gemak, 1 l rugcr sprint, 1 l rugcr gemak		2 x 6 l	12	300	30 s
	Door: 1/2 bn sl korte slagen, 1/2 bn sl uitdrijven	Terug: 1/2 l bn sl rug korte slagen, 1/2 bn sl rug uitdrijven	2 x 6 l	12	300	15 s
	Cr ah om 4,6,8,10,10,8,6,4		2 x 8 l	16	400	30 s
	Helpt in cr andere helft in sl (buik en/of rug) uitzwemmen		/	8	200	/
Week 6						
TR 1	12 l cr binnen 4'30 min		2 x 12 l	24	600	1/
2300	1 l cr gewoon tempo, 1 l cr strak tempo, 2 l gewoon, 2 l strak, 3 l gewoon, 3 l strak, 4 l gewoon, 4 l strak, 3 l gewoon, 3 l strak, 2 l gewoon, 2 l strak, 1 l gewoon, 1 l strak		1 x 32 l	32	800	/
	Door: bn cr strak tempo	Terug: 3 slagen rugcr 3 sl cr, 4 slagen rugcr 4 sl cr, 5 slagen rugcr 5 sl cr	3 x 6 l	18	450	/
	Door: an cr zonder ah	Terug: rugcr 3 slagen koprol, borstcr 3 slagen koprol	3 x 6 l	18	450	/
	Oef ter plaatse: boost, recht zinken tot voeten plat op grond + 25 scullingen torpedo, naar boven en onmiddellijk boost en opnieuw zinken: dit 5 x na elkaar, rusten en het geheel 3 x herhalen		3 x			30 s
	Uitzwemmen naar keuze		/	8	200	/
TR 2	2 l cr, 2 l rugcr, 1 l rugcr versnellend, 2 l cr, 2 l rugcr, 1 l cr versnellend		2 x 10 l	20	500	/
2200	2 l cr sprint binnen 50 s		6 x 2 l	12	300	15 s
	Door: cr hoofd boven om 3 slagen koprol, sl idem Krachtig! Kort!	Terug: 1/2 l ow bn sl, 1/2 l bn sl	6 x 4 l	24	600	15 s
	1 l ow in het midden 1 x ah, terug hetzelfde, 1 l sl		4 x 6 l	24	600	15 s
	Uitzwemmen naar keuze		/	8	200	/
TR 3	2 l cr, 1/2 l cr snel 1/2 traag, 2 l rugcr, 1/2 rugcr snel 1/2 rugcr traag, 2 l sl, 1/2 sl snel 1/2 sl traag, 2 l vl, 1/2 vl snel 1/2 vl traag		2 x 12 l	24	600	/
2000	AIEM binnen 1 min 30		2 x 4 l	8	200	30 s
	Door: 1/2 l cr bn snel 1/2 l cr bn vertragend	Terug: cr zonder ah	4 x 4 l	16	400	30 s
	Door: ow met duiken	Terug: sprint cr	4 x 6 l	24	600	30 s
	Uitzwemmen 10 l cr, rest keuze		/	8	200	/
Week 7						
TR 1	4 cr, 2 sl	1ste en 3de keer binnen 3 min , 2de en 4de keer binnen 2 min 30	4 x 6 l	24	600	/
2200	2 l cr gewoon, 2 l cr sprint, 2 l cr traag, 2 l sl gewoon, 2 l sl sprint, 2 l sl traag		2 x 12 l	24	600	30 s
	Door: 1/2 l korte sl 1/2 l lange, korte sl, 1/2 l korte sl rug 1/2 l lange, korte sl rug	Terug: sl uitdrijven	2 x 8 l	16	400	30 s
	Door: ow met duiken	Terug: sprint sl ! 2 l binnen 1 min	8 x 2 l	16	400	15 s
	Uitzwemmen naar keuze		/	8	200	/
TR 2	2 l cr gewoon, 2 l cr strak tempo, 2 l cr sprint, 2 l cr strak tempo, 2 l cr gewoon		2 x 14 l	28	700	/
2100	Door: plank rechtop in H2O: bn sl, bn sl kort, bn sl bn sl kort	Terug: cr re a, cr li a, cr re a, cr li a	2 x 8 l	16	400	/
	1/2 l boven 1/2 l ow, 1/2 l ow 1/2 l boven, 1 l boven, 1 l ow in slag naar keuze		4 x 4 l	16	400	/
	Door: ow sl met koprol, ow sl rug met koprol achterwaarts	Terug: cr met 1 x ah in hele l	4 x 4 l	16	400	15 s
	Oef ter plaatse: 15 x boost, zinken, met handen grond tikken, boost, zinken, met handen grond tikken,... boost elke keer billen bloot		3 x			15 s
	Uitzwemmen naar keuze		/	8	200	/
TR 3	8 l rugcr, 2 sl, 2 cr		2 x 12 l	24	600	/
2900	2 l bn cr, 2 l bn sl, 2 l bn rugcr, 2 l bn sl		3 x 8 l	24	600	/
	Door: rugcr an vuisten, vingers gespreid, afslag boven hoofd, afslag billen	Terug: rugcr	3 x 8 l	24	600	/
	Door: 7 slagen cr zonder ah 7 slagen rugcr	Terug: an sl rug bn rugcr	3 x 6 l	18	450	/
	Door: ow naar keuze (ev. Met duiken)	Terug: keuze	3 x 6 l	18	450	/
	Uitzwemmen		/	8	200	/

Extra oefeningen

Op de dagen dat er niet gezwommen wordt:

- *split opwarmen
 elke kant 2x : 1 minuut zitten - 1 minuut voorste been op verhoog zitten - 1 minuut zitten
 zijwaarts 2x 1 minuut zitten
 altijd: rechts - midden- links (zonder stoppen tussendoor)
 op het einde: minst goede kant 1 minuut extra zitten

- * brug opwarmen
 brug 3 x 15'' houden

- * tenen Zie brevet 1: **1.3 Soepelheid van de tenen**
 3 x uitvoeren **Positie 1: zittend op knieën en handen (foto 1)**
 Positie 2: de beide benen strekken tot de steun enkel op de armen en de tenen komt (foto 2)
 Positie 3: deze beide steunpunten houdend, de armen zo dicht mogelijk bij de benen brengen (foto 3) en deze positie 5 seconden houden.
 Positie 4: Vanuit de vorige houding, het bekken laten zakken tot hurkzit (foto 4). Deze positie 5 seconden houden.



*Extra oefenen op minst sterke punt

bv. brug minst goed: ipv 3 x 15'', 5 x 10'' en verder opbouwen
bv. knieën strekken: balletbeen op de grond,...