

# **DEEL 3: VRIJE SLAG**



## DOELSTELLING:

- **Het verbeteren en trainen van de vrije slag Op het einde van deze lessen zou u een 400m vrije slag moeten kunnen zwemmen zonder te stoppen**

## DUUR:

### **14 lessen**

- **1-6: aanleren armbeweging (1 arm) + inoefenen beenbeweging.**
- **7-8: aanleren volledige slag**
- **9-14: inoefenen volledige slag**

## **Les 1-6: aanleren en trainen op de armbeweging vrije slag (1 arm)**

### 1) Inzwemmen

- 2x100m (afwisselend 50m benen keuze/50m schoolslag) 20"-30"r

### 2) Oefenen op de beenbeweging vrije slag met plank

Les 1-6: 8 x (2x25) rust: 10" en 20" (vanaf de 4de les gewoon 10")

### 3) Oefenen op de beenbeweging vrije slag met 1 arm op de plank en ademhaling

Les 1-6: 4 x 25m rust: 10"r

### 4) Oefenen op de beenbeweging vrije slag zonder plank maar met 1 arm opwaarts en 1 arm afwaarts + ademhaling

Les 1-6: 8 x 25m 10"r

### 5) Oefenen op de armbeweging met 1 arm (andere arm houdt de plank vast)

Les 1: 10 x 25 15"r

Les 4: 6x(2x25) 15"r en  
10"r

Les 2: 2x(2x25) 10"r en 15"r

Les 5: 12 x 25 10"r

Les 3: 12 x 25 15"r

Les 6: 12 x 25 10"r

### 6) Oefenen op de armbeweging met 1 arm (1 arm opwaarts/1 arm neerwaarts) 15"r

*Tip: hier zeker in het begin zoomers (of zwemvliezen) gebruiken!*

Les 1: 4 x 25

Les 4: 6x(2x25) 20"r na 2

Les 2: 8 x 25

Les 5: 6x 50 20"r na 2x50

Les 3: 5 x (2 x 25) 20"r na 2

Les 6: 8 x 50 20"r na 2x50

### 7) Oefenen op de armbeweging met 1 arm (andere arm neerwaarts) 15"r

*Tip: hier zeker in het begin zoomers (of zwemvliezen) gebruiken!*

Les 1: /

Les 4: 6x25

Les 2: 2x25

Les 5: 8x25

Les 3: 4x25

Les 6: 10x25

### 8) Uitzwemmen

100m keuze (ofwel schoolslag/ofwel benen)

**Totalen**

**Les 1: 1450 m**

**Les 2: 1600 m**

**Les 3: 1750 m**

**Les 4 : 1850 m**

**Les 5 : 1950 m**

**Les 6 : 2050 m**

## **Les 7-8 : aanleren van volledige slag zwemmen**

### 1) Inzwemmen

- 200m keuze (zelf invullen/indelen naar keuze)

### 2) Oefenen op de beenbeweging vrije slag met plank 10"r

Les 7-8: 4 x (4x25) (15"r na 4)

### 3) Oefenen op de beenbeweging vrije slag zonder plank maar met 1 arm opwaarts en 1 arm afwaarts + ademhaling

Les 7-8: 8 x 25m 10"

### 4) Oefenen op de armbeweging met 1 arm (andere arm houdt de plank vast)

Les 7-8: 2x(4x50) 15'r

### 5) Oefenen op de armbeweging met 1 arm (1 arm opwaarts/1 arm neerwaarts) 15"r

*Tip: met zoomers (of zwemvliezen) is deze oefening een stuk makkelijker!*

Les 7-8: 6x 50m 15"r

### 6) Oefenen op de armbeweging met plank: afwisselend 1 slag met ene arm en 1 slag met de andere arm

Les 7: 8 x 25m 15"r

Les 8: 10 x 25m 15"r

### 7) Oefenen op de armbeweging met 1 arm opwaarts: afwisselend 1 slag met ene arm en 1 slag met de andere arm

Les 7: 6 x 25m 15'r

Les 8: 10 x 25m 15"r

### 8) Uitzwemmen

200m keuze (ofwel schoolslag/ofwel benen)

## **Totalen**

**Les 7 : 2100 m**

**Les 8 : 2200 m**

## **Les 9 – 14 : trainen van de vrije slag**

### 1) Inzwemmen

300m naar keuze (indelen hoe je zelf wil)

### 2) Benenset : met plank

Les 9: 8 x (2 x 25) 10" en 20"r

Les 10: 4 x (50 en 2x25) 10sec en 20 sec rust

Les 11 :8 x 50 15sec rust

Les 12 : 4 x 100 met 30sec rust

Les 13 : 4 x 100 met 20 sec rust

Les 14 : 2 x 100 en 1 x 200 met 20sec rust

### 3) Armen

Les 9-11 : 8 x 25 afwisselend 25 met 1 arm/25 met de andere arm  
arm die niet zwemt ligt opwaarts 15 sec rust

Les 12 -14: 4x50 afwisselend 25 met 1 arm/25 met de andere arm  
15sec rust

### 4) Afslag zwemmen

Les 9 – 14: 4 x 25

### 5) Trainen van volledige slag

Les 9: 10 x 25 volledige slag 15"r

Les 10: 7 x 50 20"r

Les 11: 4 x (50 / 2 x 25) 15"r

Les 12: 6 x 75 20"r

Les 13: 3 x (100 / 75)

Les 14: 6 x 100

### 6) Uitzwemmen

100 los naar keuze

## **Totalen:**

**Les 9: 1350**

**Les 12 : 1550**

**Les 10: 1400**

**Les 13 : 1625**

**Les 11: 1450**

**Les 14 : 1700**