

# DEEL 4: SWIM FOR LIFE



## DOELSTELLING:

- **Mensen die al kunnen zwemmen en hiervan een goede gewoonte willen maken een leidraad geven voor de eerste 10 weken (2 zwemtrainingen per week)**

## DUUR:

- **10 weken (2 trainingen per week)**

## **Enkele aandachtspunten/richtlijnen voor de trainingsopbouw**

- ❖ In dit deel geven we je voor elke training een hoofdset (dit is de belangrijkste deel van je training). Het is echter, net zoals bij andere sporten, belangrijk dat je eerst opwarmt. En dat je na de hoofdset nog een cooling-down doet.

Voorstel opwarming (= het inzwemmen)

Minstens 200m rustig inzwemmen (je mag het indelen naar keuze)

Voorstel cooling-down (= het uitzwemmen)

Tussen de 100 en 200m heel rustig uitzwemmen

- ❖ Techniek is heel belangrijk in de zwemsport. We besteden hier dus de nodige aandacht aan.

Een voorbeeld: 8x25 techniekoefening (maximaal tot 400m)

(hieronder geven we enkele voorbeelden, maar je kan ook in de vorige delen kijken voor ideeën)

techniektips vrije slag

-> bij vrije slag brengen we onze arm gebogen terug naar voor over het wateroppervlak. De elleboog is tijdens deze beweging telkens het hoogste punt. Een techniekoefening om dit te leren is de volgende: je vingertoppen blijven het water raken als je de arm naar voor brengt. De hand blijft in zijn baan naar voor wel dicht langs het lichaam.

-> probeer je armsglagen telkens zo lang mogelijk te maken, ver naar voor insteken en goed naar achter uitduwen.

Om te controleren of je slagen merkkelijk langer zijn: tel gedurende 25m je slagen. Probeer de volgende 25m te zwemmen met 1-2 slagen minder.

### techniektips schoolslag

-> Wacht na elke slag (armslag en beenslag) 3 tellen vooraleer je de volgende slag uitvoert Deze oefening zorgt voor een langere drijffase. Tijdens deze drijffase zijn je armen en benen volledig gestrekt.

-> Voer 1 volledige slag uit en vervolgens nog 1 extra beenbeweging. Dus 1 arm- en 2 beenbewegingen Terwijl je de 2de beenbeweging uitvoert liggen je handen op elkaar en zit je hoofd tussen je armen.

#### ❖ Zwemmen met materiaal.

Veel zwemmers vinden het leuk om te zwemmen met materiaal (bijvoorbeeld: plank, pull-buoy, zwemvinnen of zoomers, zwempaddels...)

Informeer eens in het zwembad waar je gaat zwemmen welk materiaal ze voor vrij gebruik hebben.

Naast de hoofdset kan je zelf nog een stuk training inlassen met materiaal (bv. 6x50m benen met plank)

#### Schematisch overzicht van een training

- Inzwemmen (min. 200m)
- Techniekset (min. 200m, max 400m)
  - Hoofdset (zie schema hieronder)
  - Set met materiaal (naar keuze)
  - Uitzwemmen (min 100m)

## Hoofdset in de trainingen voor de eerste 10 weken

Week	Training 1	Training 2
<b>1</b>	8 x 50 rust = 15 sec.	2 x 100 rust = 20 sec / 4 x 50 rust = 20 sec.
<b>2</b>	2 x 50 / 2 x 75 / 2 x 100 rust = 15 sec.	2 x 75/ 2 x 100 / 2 x 75 rust = 15sec.
<b>3</b>	100 rust = 15sec./ 6 x 50 rust = 10sec./ 150 m	2 x 200m rust = 20 sec
<b>4</b>	150/200/150 rust = 15 sec.	1 x 400 m
<b>5</b>	10 x 50 telkens rust = 10sec.	2 x 250 rust = 20 sec.
<b>6</b>	2 x 150/2x100/2 x 75 telkens rust = 15sec.	4 x (100/2 x 50) rust = 10sec.
<b>7</b>	3 x 200 rust = 20 sec	1 x 400/3 x 100 rust = 20 sec.
<b>8</b>	4 x 200 rust = 15 sec.	2 x 150/2 x 250 rust = 20 sec
<b>9</b>	3 x 300 rust = 30 sec	3 x 100/ 3 x 200 rust telkens 15 sec.
<b>10</b>	4x(200/50) telkens rust = 15sec.	1 x 1000m