

Zwem je fit Zwemschema recreatieve zwemmers (afstand 1km-1.5km)

Verbauwen Pascale

Zoals vele weten is ZWEMMEN een " Life-time" sport dat vele voordelen omvat zoals veiligheid, een vrije tijdsmotief, algemene fitheid op peil houden , een gezondheidsmotief, een sociaal motief.....

Enkel aandachtspunten bij de conditieopbouw van het ZWEMMEN

- ❑ Kies voor een rustig moment in het zwembad.
- ❑ Zwem zo vaak je kan maar twee maal per week is al voldoende
- ❑ De zwemprestatie wordt in grote mate bepaald door zwemtechniek van de sporter. Bij een goeie zwemtechniek kan de uithouding en snelheid dankzij efficiënte zwemtraining verbeterd worden. Indien deze techniek niet goed is adviseren we deze correct aan te leren en de conditie uit te bouwen.
- ❑ Maak voor en na het zwemmen de spieren goed los
- ❑ Wissel af tussen de verschillende zwemslagen.
- ❑ Kies voor je meest beheerste zwemslag
- ❑ Bij spierpijn tijdens het zwemmen: stop ermee
- ❑ Spierpijn na een zware zwemdag: best één dag losjes uitzwemmen.

(Bron : Filip Roelandt, tekst " Fysieke conditie zwemmen")

Trainingsopbouw voor de recreatieve zwemmer die zijn/haar conditie wil opdrijven .

Het is vooral belangrijk dat je de trainingen geleidelijk aan opbouwt. Zoals voor zowat alles geldt ook voor je zwemtrainingen het principe van 'overdaad schaadt'

Werk een maandschema voor jezelf uit, ga niet onvoorbereid naar het zwembad.

Een zwemtraining wordt best als volgt opgebouwd:

- Opwarming: 200 meter in totaal in fracties van 25 – 50 of combinatie (2x25 / 1x50 / 100)
zwem die zeer rustig, maak je spieren los en voel het water aan.
- Snelheidssetje (1x/week – maximaal 2x indien het goed gaat): 4x25 10 tot 15 meter maximale snelheid – de rest los zwemmen R=30" – 1'. Wie het aankan mag best 1x25 voluit gaan.
- Los zwemmen: vergeet niet om 50 – 100 meter rustig uit te zwemmen na een grote inspanning.
- Hoofdset: afhankelijk van je zwemniveau, dit is de kern van je training. Hier verhoog je de uithoudingscapaciteit. Belangrijk is dat je eerst het volume van je set (bv je wil 800 meter zwemmen) in korte fracties afwerkt (bv 16x50) met genoeg recuperatie (20" – 45"R). Vervolgens behoud je de fracties en verminder je de rusttijd.
Wanneer deze trainingsvorm vlot verwerkt wordt verhoog je de fracties (vb 4x200) om tenslotte het volume van je hoofdset op te drijven (tot 1,5 – 2 km)
- Los zwemmen: na je hoofdset altijd genoeg uitzwemmen tot je een goed gevoel hebt.
- Uitzwemmen: Hier kan je een setje benen zwemmen met of zonder plank of werk eens aan je techniek.

Voorbeeld van een maandschema:

- Week 1:
Maandag: 1 – 1.5 km
Woensdag: 1,5 km met snelheidset
Vrijdag: 1 km
- Week 2:
Maandag: 1.5 – 2 km
Woensdag: 1,5 km met snelheidset
Vrijdag: 1 km
- Week 3:
Maandag: 2 km korte fracties weinig rust
Woensdag: 1,5 km met snelheidset
Vrijdag: 2 km rustige set met lange fracties
- Week 4:
Maandag: 1 km
Woensdag: 1,5 km
Vrijdag: 1 km

Belangrijk!

- Steek vooral regelmaat in je trainingen. Je bouwt niks op als je de ene week 4x gaat trainen en de volgende week niet.
- Luister naar je lichaam, indien een training niet goed aanvoelt of je voelt je vermoeid, zwem dan even los en neem een warme douche. Push je lichaam nooit tot het uiterste indien het daar nog niet klaar voor is.
- Hou rekening met de supercompensatie. Je trainingsweken vertonen eerder een golfpatroon dan een constante.
- Je mag gerust eens een weekje het dubbele doen, als je de week erna het maar rustig houdt.
- Je uithouding gaat het snelst vooruit als je een intensief stukje voor je hoofdset legt (vb 4x50 meter snel met 1' – 2' R)
- Veel zwemplezier en denk eraan, alles heeft zijn tijd nodig, ook je conditie opbouw. Ga er voor, hou vol en je zal niet teleurgesteld worden.

Voor verdere uitbreiding en verbetering van de zwemniveau kan men terecht bij de zwemclubs van de Vlaamse Zwemfederatie, meer info: www.zwemfed.be of tel 09/220.53.87