

Zwemschema voor basis / beginnende zwemmers

Loek de Winter, gediplomeerd sporttrainer

www.sportjefit.nl

loek@sportjefit.nl

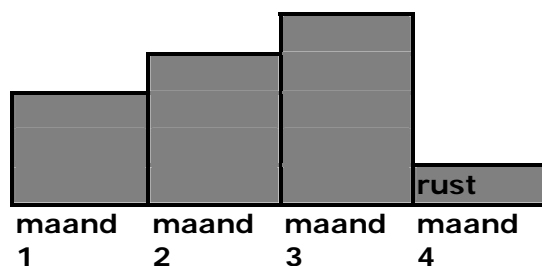
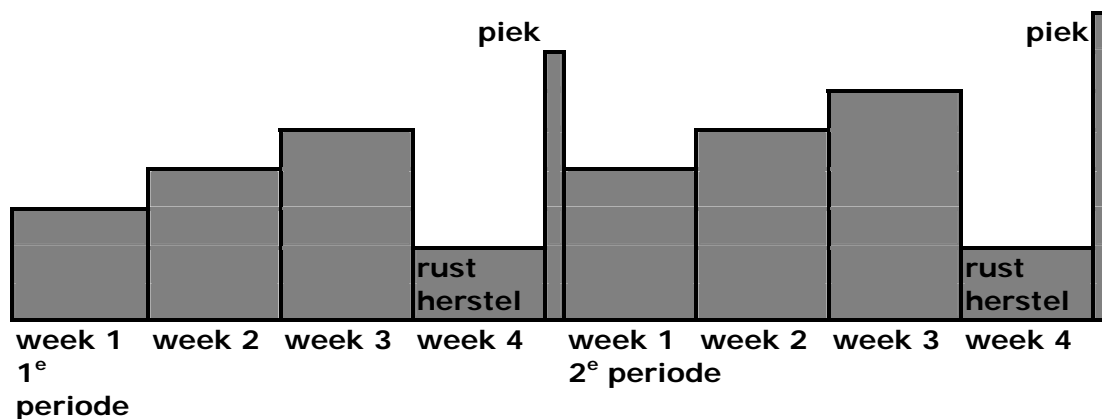
Zwemschema om conditie te verkrijgen en te behouden

In je trainingsperioden denk je steeds in perioden van 4 weken.

In 't kort, de eerste 3 weken train of doe je steeds iets meer en de vierde week is een rust of herstel week.

Daarna begin je weer aan de volgende periode van 4 weken. Je begint dit op een iets hoger niveau dan de eerste week van de voorafgaande periode. Dus steeds 3 weken opbouwend, gevolgd door een week rust. Aan het eind van die laatste rust-herstel week ga je een echte prestatie neerzetten.

In een schema ziet het er als volgt uit:



Door te trainen met dit ritme gaat je lichaam zich wennen aan de toenemende inwendige belasting. In de vierde en rust week reageert het lichaam hierop door zich gereed te maken voor een nog hoger niveau van innerlijke belasting. Aan het eind van die week kun je pieken. Het lichaam is er klaar voor. Maak er een stevige zwempartij van. Zoek naar jouw uitersten.

Wat is het wel:

Opbouwend trainen en met afwisseling. Je conditie neemt snel toe en je voelt je gezond.

Wat moet het niet zijn:

Steeds dezelfde training doen. Je zult dan merken dat je conditie langzamerhand achteruit zal gaan. Je lichaam mist de noodzakelijke impulsen.

Afvallen kan!

Met deze trainingen in combinatie met gezonde voeding zul je merken dat je afvalt!

Als afvallen je voornaamste doel is probeer dan wel 3 maal per week te trainen. Zwemmen en wandelen misschien?

