

Zwemschema voor basis / beginnende zwemmers

Loek de Winter, gediplomeerd sporttrainer

www.sportjefit.nl

loek@sportjefit.nl

Zwemschema voor de eerste maand

Vorbereiding

Kies voor die openingstijd van het zwembad dat je daar rustig kunt zwemmen.
Zorg voor juiste kleding. Een fijne handdoek en wat crème. Kortom verzorg je goed.

We gaan aan de slag !!

Stel vast hoeveel meters of tijd je achtereen in rustig tempo kunt zwemmen.
Het niveau op zich is niet van belang, als het maar jouw niveau is. Je moet het gevoel hebben dat je zo zwemmend het een tijdje kunt volhouden. Wat je in dat tempo aflegt maakt niet uit. Of het nu een ½ baantje is of 10 baantjes, als het maar het niveau is dat bij jou hoort.

Dus je gaat zwemmen en je stelt vast hoeveel meters, of baantjes of in tijd je aflegt. Voor de één zal dit 1 baantje zijn en voor de ander wel 15 baantjes.

Stel dit niveau vast en we noemen dit je " **Duurvermogen** " of " **D** ".

Zwemschema voor de eerste maand :

De **1e week** ga je 1 maal naar het zwembad en dan ga je stukjes zwemmen op jouw niveau " D ", afgewisseld met een minuutje rust, door je bijvoorbeeld even vast te houden aan de kant. Dit interval zwemmen hou je zo 30 minuten vol.

Voor de één kan dat dus één baantje zijn met daarna 1 minuutje rust om vervolgens weer een baantje te zwemmen. Voor de ander zijn het misschien 5 baantje, afgewisseld met één minuut rust. Je kiest voor je meest beheerste zwemslag. Is dat de schoolslag?
Uiteraard proberen beiden het op deze manier 30 minuten vol te houden.

Probeer die week 2 maal iets aan sport te doen. Als het niet lukt om 2 maal te gaan zwemmen kies dan voor een flinke wandeling.

Leer zo te luisteren naar je lichaam. Neem er de tijd voor en geniet van het nieuwe begin. Maak vooral niet de fout om jezelf te overschatten. Juist door jouw niveau " D " aan te houden zul je het meest uit je training halen.

De **2e week** doe je iets meer dan in de 1e week. Dit kan in afstand zijn maar mag ook in tempo. Je houdt het nu 35 minuten vol. Dus 5 minuten meer dan in de 1e week.
In deze week ga je ook eens van zwemslag wisselen. Stukjes met de rugslag bijvoorbeeld. Als je een andere zwemslag minder beheerst, kijk dan hoe anderen dat doen.
En vergeet niet om ook in deze week een fikse wandeling te maken.



De **3e week** ga je 2 maal op niveau " D " zwemmen. En dat is dus meer dan in week 2. En niet vergeten om af en toe van zwemslag te veranderen.

De **4e week** is **herstel week**. Ga er 1 keer op uit om te wandelen of te zwemmen. Je doet dus minder dan in week 1.

Deze herstel week is net zo belangrijk als een trainingsweek. En sla deze, hoe enthousiast je ook bent, niet over.

De trainingen nog even in een schema weergegeven

Week 1	1 maal	"D" zwemmen en wandelen
Week 2	1 maal	"D plus" zwemmen en wandelen
Week 3	2 maal	"D" zwemmen
Week 4	1 maal	wandelen of zwemmen

Waarom de herstel week zo belangrijk is voor het sporten

Het bijzondere effect van het sporten is dat er lichaamscellen worden afgebroken. Je verliest dus lichaamscellen.

Tijdens het herstellen van een sport inspanning worden nieuwe lichaamscellen aangemaakt. Dit verschijnsel, het weer aanmaken van nieuwe lichaamscellen is het belangrijke positieve effect van het sporten.

