

Zwem je fit Zwemschema recreatieve zwemmers (afstand 500m schoolslag)

Vandamme Gretl

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
- 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 over een afstand van 500m in schoolslag.

Zwemschema 1

Materiaal:	plankje.
100 meter	Inzwemmen met schoolslag. Let op: 2 sec. uitdrijven na elke slag
50 meter	Schoolslag benen met plankje horizontaal - 2 sec. uitdrijven na elke beenslag.
50 meter	Schoolslag armen (eventueel met plankje tussen de benen geklemd.) - 2 sec. uitdrijven na elke armslag.
50 meter	Gehele schoolslag met 2 sec. uitdrijven.
50 meter	Schoolslag benen met plankje horizontaal - 2 sec. uitdrijven en lange benen maken na elke slag.
50 meter	Schoolslag armen (eventueel met plankje tussen de benen geklemd.)- 2 sec. uitdrijven en lange armen na elke armslag.
50 meter	Gehele schoolslag met 2 sec. uitdrijven en lange armen en benen na elke slag.
50 meter	Gehele schoolslag. Tel je slagen per baan. (zo min mogelijk slagen per baan.)
50 meter	Ontspannen uitzwemmen, één baan schoolslag en één baan rugslag.

Zwemschema 2.

Materiaal:	plankje.
100 meter	Inzwemmen met schoolslag - Tel je slagen per baan.
50 meter	Schoolslag benen met plankje horizontaal- 2 sec. uitdrijven en lange benen maken na elke slag.
50 meter	Schoolslag armen (eventueel met plankje tussen de benen geklemd.)- 2 sec. uitdrijven en lange armen na elke armslag.
50 meter	Gehele schoolslag met 2 sec. uitdrijven en lange armen en benen na elke slag.
50 meter	Schoolslag benen met plankje horizontaal - Tijdens het rondje tenen naar buiten
50 meter	Schoolslag armen (eventueel met plankje tussen de benen geklemd.) - Tijdens het rondje vingers tegen elkaar.
50 meter	Gehele schoolslag met tenen naar buiten en vingers tegen elkaar.
100 meter	Gehele schoolslag. Eerste baan het snelst en daarna elke baan iets langzamer. Eindigend met een heel ontspannen baantje.

Zwemschema 3

Materiaal:	plankje.
100 meter	Inzwemmen met schoolslag- Tempo per baan opvoeren van langzaam naar snel.
50 meter	Schoolslag benen met plankje horizontaal
50 meter	Schoolslag armen (eventueel met plankje tussen de benen geklemd- Tijdens het rondje vingers tegen elkaar).
50 meter	Gehele schoolslag met tenen naar buiten en vingers tegen elkaar.
50 meter	Schoolslag benen met plankje horizontaal- Op het eind van het rondje krachtig sluiten van de benen.
50 meter	Schoolslag armen (eventueel met plankje tussen de benen geklemd.) - Op het einde van de slag armen geheel uitstrekken.
50 meter	Gehele schoolslag met krachtig sluiten van de benen en de armen geheel strekken.
00 meter	Gehele schoolslag. Om en om een snelle baan en een rustige baan.

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