

DPS: Distance per stroke (lange slagen -> afwerken). Leg dit accent tijdens het 'extensief' zwemmen

OPW	2 x 200	100 ws - 25 LP - 25 cr DPS - 25 scull - 25 cr DPS	R15"	LP = Bn = ligging + hoofdpositie; DPS = uitduwen	400	
	4 x 50	10 kicks max! - rest DPS cr	R10"	Op signaal (krachtige afstoot); elke zijde 1x: B-rZ-R-IZ	200	
KERN	4 x 25	Drill 1 (SUPERMAN)		2x linkerzijde / 2x rechterzijde	100	
	1 x 150	benen crawl (100 gew - 50 tempo)	R20"	3e 50 verhoog je de frequentie en verhoog je het tempo.	150	
	1 x 50	cr: 8 kicks + 2 cycli max! - rest S&G*	R10"	Accenten: krachtige afstoot en kicks; stroomlijn; geen adh.	50	
	1 x 200	cr DPS ad/3; min.3 kicks na afstoot		Tel slagen (oneven lengte). Ligging + rotatie	200	
	4 x 25	DRILL 2 & 3 (DOORHAAL + SLEPEN)		2x DRILL 2 / 2x DRILL 3	100	
	1 x 150	benen crawl (100 gew - 50 tempo)	R20"	3e 50 verhoog je de frequentie en verhoog je het tempo.	150	
	1 x 50	cr: 8 kicks + 2 cycli max! - rest S&G*	R10"	Accenten: krachtige afstoot en kicks; stroomlijn; geen adh.	50	
	1 x 200	cr DPS ad/3; min.3 kicks na afstoot		Tel slagen (oneven lengte). Ligging + rotatie	200	
	4 x 25	Drill 4 (1 ARM DRILL)		2x ademhaling oef 1 / 2x ademhaling oef 2	100	
	1 x 150	benen crawl (100 gew - 50 tempo)	R20"	3e 50 verhoog je de frequentie en verhoog je het tempo.	150	
	1 x 50	cr: 8 kicks + 2 cycli max! - rest S&G*	R10"	Accenten: krachtige afstoot en kicks; stroomlijn; geen adh.	50	
	1 x 200	cr DPS ad/3; min.3 kicks na afstoot		Tel slagen (oneven lengte). Ligging + rotatie	200	
				*S&G: "stretch & glide" = soepel, lange bewegingen		
	SLOT	4 x 50	Combinatie slag		(Vb. An vl - Bn ss; An rg - Bn vl)	200
						2300

	AFBEELDING	OMSCHRIJVING
DRILLS		SUPERMAN DRILL - Lichaamspositie: horizontale zijlig, hoofd neutraal (kijk naar bodem). - Armen: 1 arm gestrekt vooraan, 1 arm naast het lichaam. - Benen: crawl, continue inzet van de benen (stuwvlak onder water), zijwaarts gericht. - Ademhaling: rotatie lengte-as (hoofd), 1 oog boven water bij ademhaling. - Behoud hoge ligging: 1 schouder uit het water, heup aan wateroppervlak
		DOORHAAL DRILL (CONTRA ONDER WATER) - Lichaamspositie: start buiklig, horizontale ligging, hoofd neutraal, rol tijdens drill. - Stuwarm: zet "catch" in met hoge elleboog, stuwvlak positioneren loodrecht op bewegingsbaan, duw achterwaarts uit tot arm gestrekt is. - Contra-arm: Breng je arm terug naar voor onder water, dicht tegen het lichaam. - Ademhaling: tijdens lichaamsrol, hoofd gaat mee in de rol.
		SLEPEN - Lichaamspositie: start buiklig, horizontale ligging, hoofd neutraal, rol tijdens drill. - Zwem borstcrawl waarbij de arm wordt teruggebracht (contra) met de vingers door het water. - Zet de contra in vanuit de schouder (trek hand uit de "modder"), oksel komt vrij. - Vingers blijven onder water. - Het slepen stopt op 3/4 armlengte, dan wordt arm ingestoken en uitgestrekt (voorbereiding "catch").
		1 ARM DRILL - Lichaamspositie: start buiklig, horizontale ligging, hoofd neutraal, rol tijdens drill. - 1 arm doet volledige beweging (doorhaal-overhaal). 1 arm naast lichaam. - Ademhaling oef 1: hoofd roteert mee met rol naar kant van armbeweging (timing: adem in bij uitduwen). - Ademhaling oef 2: hoofd roteert weg met rol naar kant van stil-liggende arm (timing: adem in bij catch).

NEEM DIT ZEKER MEE NAAR DE VOLGENDE TRAINING(EN) ...

- * Blijf inzetten op een zo gestroomlijnd mogelijke houding in het water. Minder waterweerstand = "gemakkelijker" voortbewegen.
- * Behoud je doel op het aantal kicks dat je doet na afstoot. Een minimum van 3 kicks mag toch een streefdoel zijn. Elke afstoot opnieuw.
- * Voor een goede borstcrawl is de inzet van je benen belangrijk voor een goede ligging en stuwing. Gebruik je benen tijdens de borstcrawl.
- * Bij de ademhaling wil je zo weinig mogelijk remming en verstoring van je ligging. Hoofd draait mee in de lengte-as rotatie van het lichaam (1 oog boven, 1 oog onder water).

