

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

OPW	1 x 300	afw. 100 cr - 50 ws/25	Lange slagen; ad/3	300
	6 x 50	afw. 1x drijf & glijd - rest DPS cr 1x (15m max kicks ow - 35 DPS cr	R10" Aandacht op vormspanning en stroomlijn Aandacht op krachtige afstoot + snelle krachtige kicks	300
KERN	4 x 25	DRILL 1 (BOOMSTAM)	Lichaamsrol + stabiele hoofdpositie + continue benen	100
	4 x 25	DRILL 2 (CATCH)	Stabiele hoofdpositie + inzet catch na rol	100
	1 x 200	benen rug (armen in pijl)	Ligging ("ribben in"); knieën onder water	200
	1 x 400	afw. 100 rg - 100 cr DPS	3 kicks na afstoot; hoofd stabiel; rol	400
	4 x 25	DRILL 3 (1 ARM)	Lichaamsrol + uitduw	100
	4 x 25	DRILL 4 (6 KICK ROL)	Linker- en rechterarm simultaan starten; continue benen	100
	2 x 100	benen rug (armen in pijl)	R10" 2e 100 beetje sneller als de 1e; compacte been	200
	2 x 200	afw. 50 rg - 50 cr DPS	R15" 3 kicks na afstoot; hoofd stabiel; rol	400
SLOT	4 x 50	25 360° rotatie - 25 cr of rg	of andere leuke oefening	200

2400

	AFBEELDING	OMSCHRIJVING
DRILLS	<p>1</p>	<p><b>BOOMSTAM DRILL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaamspositie: horizontale ligging op de rug, hoofd blijft neutraal (blik: plafond).</li> <li>- Armen: naast het lichaam; handpalmen tegen bovenbenen.</li> <li>- Benen: continue inzet van de benen (stuwing onder water). Knieën onder water.</li> <li>- Opdracht: rol met ganse lichaam van de éne zijde naar de andere. Telkens komt 1 schouder uit het water.</li> </ul>
	<p>2</p>	<p><b>CATCH DRILL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaamspositie: horizontale ligging op de rug, hoofd blijft neutraal (blik: plafond).</li> <li>- 1 arm opwaarts op schouderbreedte, handpalm buitenwaarts gericht; andere arm naast het lichaam, handpalm tegen bovenbeen.</li> <li>- Rol met lichaam rond lengte-as naar 45°, buig je elleboog en positioneer je hand en onderarm loodrecht op de zwemrichting. Breng daarna je arm terug naar de beginpositie. Herhaal deze opdracht met dezelfde arm.</li> </ul>
	<p>3</p>	<p><b>1 ARM DRILL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaamspositie: horizontale ligging op de rug, hoofd neutraal, rol tijdens drill.</li> <li>- 1 arm doet volledige beweging. 1 arm naast lichaam.</li> <li>- Duw je hand naar achter tot de arm gestrekt is. Aan het einde van de stuwfase draait je handpalm naar de bodem.</li> </ul>
	<p>4</p>	<p><b>6 KICK ROL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaamspositie: horizontale ligging rugwaarts (45°), hoofd neutraal, rol tijdens drill.</li> <li>- Startpositie: 1 arm opwaarts op schouderbreedte, handpalm buitenwaarts gericht; andere arm naast het lichaam, handpalm tegen bovenbeen.</li> <li>- Na 6 beenbeweging maak je een halve cyclus met beide armen. Met 1 arm stuw je naar achter; de andere arm breng je over het water naar voor. Na opnieuw 6 beenbewegingen herhaal je deze beweging.</li> </ul>

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

- \* Na elke afstoot probeer je toch voorbij de 5m (vlaggetjes) gestroomlijnd boven te komen. Met 3 goede kicks lukt dat vlot.
- \* In rugslag is het mogelijk om je hoofd de ganse tijd stil te houden. Beeld je in dat er continue een beker op je hoofd moet blijven staan.
- \* Een goede ligging in rugslag behoud je door middel van goede benen en een goede vormspanning. Gebruik je buik- en bilspieren.

Voor goede keerpunten bij rugslag, gebruik je de vlaggetjes om naar buiklig te draaien. Je kijkt hierbij niet naar de muur. Zijn er toch geen vlaggetjes aanwezig, probeer dan met behulp van slagen te tellen de afstand tot aan de muur te kennen.

