

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

OPW	1 x 200	afw. 50 cr - 50 rg (3-4 kicks na afstoot)	Aandacht ligging en stroomlijn	200
	2 x 100	ws/25	R10" Lange slagen	200
	4 x 50	10m kicks o.w (2x cr / 2x rg)	R15" Vertrek op signaal: snelle + krachtige kicks! Lange slagen tot 50m	200
KERN	4 x 25	DRILL 1	Ligging (hoofdpositie; strekking; vormspanning) + benen sluiten	100
	2 x 50	ss: volledige slag (nadruk op benen)	Afwerken benen (sluiten: benen en voeten gestrekt)	100
	4 x 25	DRILL 2	Ligging (hoofdpositie; strekking; vormspanning) + benen sluiten	100
	2 x 50	ss: volledige slag (nadruk op benen)	Afwerken benen (sluiten: benen en voeten gestrekt)	100
	1 x 400	afw. 50 ss - 50 cr	Slagen tellen in schoolslag; 3 kicks na keerpunt crawl	400
	4 x 25	DRILL 3		100
	2 x 50	ss: volledige slag (nadruk op armen)	Ellebogen blijven voor de borst tijdens de armbeweging.	100
	4 x 25	DRILL 4		100
	2 x 50	ss: volledige slag (nadruk op timing)	Stroomlijnen en glijden	
	1 x 400	afw. 50 cr - 50 ss (idem # slagen 1e 400)	Slagen tellen in schoolslag; 3 kicks na keerpunt crawl	400
SLOT	2 x 50	leuke opdracht per 2 (schoolslag)		100
				2200

	AFBEELDING	OMSCHRIJVING
DRILLS 	 1	BENEN SCHOOLSLAG RUGLIG - Lichaamspositie: horizontale ligging op de rug, hoofd blijft neutraal (blik: plafond). - Armen: 1) handen aan het zitvlak / 2) armen in pijl. - Benen: start en eindig met gestrekte benen en voeten. - Beenbeweging: breng de hielen naar het zitvlak. (oef 1 tik je kuiten). Hoek je voeten en strek daarna met een cirkelvormige beweging je benen tot ze opnieuw gestrekt zijn. Knieën blijven onder water door niet te buigen in je heupen.
	 2	BENEN SCHOOLSLAG BUIKLIG - Idem drill 1, in buiklig. - Bij het optrekken van de hielen kom je voorwaarts ademen. - Breng je lichaam terug in een horizontale positie bij het duwen naar achter met je benen (= strekken benen). - Sluit en strek je benen en voeten maximaal.
	 3	ARM DRILL - Positie: horizontale ligging, hoofd tussen armen, armen gestrekt vooraan. - Spreid je armen gestrekt zijwaarts tot een "Y" (buiten schouderbreedte). Breng ze terug samen (spreiden -> sluiten). Na de 2e spreiding buig je de ellebogen en gaan je handen en onderarmen neerwaarts (hoge elleboogpositie). Breng je armen terug naar de startpositie. Je kan na enkele herhaling ook een volledige armbeweging maken. - Benen: lichte crawlbeweging.
	 4	1 ARMSLAG 2 BEENSLAGEN - Start vanuit een gestroomlijnde ligging. Duimen tegen elkaar, grote tenen tegen elkaar. - Maak 1 volledige schoolslagbeweging (armen-benen). - Na 1 cyclus doe je 1 extra beenbeweging met je romp, hoofd en armen in stroomlijn. - Sluit opnieuw je benen krachtig tot volledige strekking van benen en voeten.

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

- * In schoolslag kan je veel snelheid behouden door elke slag goed af te werken tot een volledige strekking en stroomlijn van je lichaam.
- * Ga tijdens de rustige meters schoolslag op zoek naar een moment van glijden na elke beenbeweging. Tel het aantal slagen dat je nodig hebt om een lengte over te geraken. Vaak ga je in minder slagen sneller vooruit.
- * Creëer zo weinig mogelijk weerstand en remming bij het optrekken van je benen (contrabeweging). Dit doe je door de hielen naar je zitvlak te brengen en je bilsieren aan te spannen. Hierdoor ga je minder buigen in je heupen.
- * Sta positief tegenover het zwemmen van sets in schoolslag. Wat je oefent, kan je beter maken. Ook al hoeft je niet de beste te zijn.

