

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

OPW	1 x 200	afw. 50 cr - 50 geen cr	Lange slagen (aandacht voor keerpunt)	200
	1 x 200	ws (25 benen - 25 slagen)	R10" Goede ligging + inzet benen	200
	4 x 50	10m kicks o.w - 40m cr DPS	R15" Kicks: elke zijde 1x (Bk,Zij,Rg,Zij)	200
KERN	4 x 25	DRILL 1		100
	2 x 50	Benen vl (Hn op plank, An gestrekt)	R10" Krachtige beenbeweging met behoud van ritme	100
	4 x 25	DRILL 2		100
	2 x 50	Benen vl ruglig (An pijl)	R10" Krachtige beenbeweging met behoud van ritme	100
	4 x 100	25 vl - 75 rg	R10" Vloeiende vlinderslag (tel slagen) - inzet benen!	400
	4 x 25	DRILL 3		100
	2 x 50	25 vl (soepel) - 25 cr lang	R10" Vloeiende vlinderslag (tel slagen) - inzet benen!	100
	4 x 25	DRILL 4		100
	2 x 50	25 vl (soepel) - 25 cr lang	R10" Vloeiende vlinderslag (tel slagen) - inzet benen!	100
	2 x 200	50 ss - 150 cr	R15" Slagen tellen in schoolslag; 3 kicks na keerpunt crawl	400
SLOT	2 x 50	25 armen vl, benen ss - 25 keuze		100
				<b>2200</b>

	AFBEELDING	OMSCHRIJVING
DRILLS		<b>GOLVING MET BENEN VLINDERSLAG</b> - Lichaamspositie: horizontale ligging op de rug, hoofd blijft neutraal (blik: plafond). - Armen: 1) handen naast het lichaam / 2) armen opwaarts op schouderbreedte - Opdracht: start een golvende beweging vanuit je middenrif. Buig en strek je benen gelijktijdig = actieve op-neerwaartse beweging die ingezet wordt vanuit de heupen. Tenen doorbreken het wateroppervlak bij het strekken van de benen, knieën blijven onder water.
		<b>BENEN VLINDERSLAG ZIJLIG</b> - Positie: horizontale zijlig, onderste arm vooraan, bovenste arm naast het lichaam. - Benen: actieve beweging die start vanuit de heupen (buik-bil-rugspieren). Gelijktijdig bewegen de benen zijwaarts (voor en achter het lichaam). Ontspan enkels en knieën. Behoud een soepele, doch krachtige beweging. Je maakt een soort van "zweeps slag". - Bovenlichaam: blijft zo goed mogelijk in de zwemrichting bewegen.
		<b>1 ARM DRILL</b> - Lichaamspositie: buiklig, horizontale ligging, hoofd neutraal, voorwaarts ademen - 1 arm maakt een volledige cyclus (doorhaal-overhaal). 1 arm blijft vooraan. - Bij ingang van de arm vooraan wordt 1 beenslag afgewerkt. Bij het uitduwen wordt een 2e beenslag afgewerkt. - Arm gaat laag over het water naar voor en de hand op schouderbreedte in het water. Beweeg onder water voorwaarts met arm en lichaam (niet bodemwaarts).
		<b>COORDINATIE DRILL (2L-2R-2S)</b> - Armbeving: 2x linkerarm (zie voorgaande drill), 2x rechterarm, 2x beide armen gelijktijdig. - Ademhaling: elke 2e armbeving komen ademen (1x niet, 1x wel) - Timing: Arm in = kick, duw uit = kick. Houd een vloeiende beweging (golving in de slag). De nadruk ligt echter WEL op een voorwaartse beweging.

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

- \* Vlinderslag is een leuke slag als de techniek goed onder de knie hebt. Alleen door te oefenen ga je je techniek verbeteren. Schrik dus niet van vlinderslag in de training. Ga doelgericht aan de slag en concentreer je op de uitvoering.
- \* Een groot aandeel van de stuwung en vloeiendheid van de beweging komt door de inzet van je benen. Gebruik en train je vlinderslag benen. Houd ritme in je op- en neerwaarts beweging. Zie het als een uitdaging, niet als een opgave. Sterke benen = Sterke slag
- \* Om het ritme in je slag te houden: tel bijvoorbeeld 1-2-1-2-1-2. Elke tel is een beenkick (bij armen vooraan en armen achteraan).
- \* Probeer als jonge zwemmer een ademhaling elke 2e slag uit te voeren, ook al zie je dit niet direct bij de topzwemmers.

