

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

OPW	1 x 200	100 cr - 100 ws		Accent op neutrale hoofdpositie (ligging cfr sessie 1)	200
	4 x 50	cr: 12,5 LP - 12,5 scull - 25 DPS	R10"	LP: armen opwaarts (drill 3 sessie 1) / Scull: vooraan (drill 4 sessie 1)	200
TECH	4 x 25	Drill 1		2x buiklig / 2x ruglig (na drill: DPD tot 25m)	100
KERN	4 x 10	Drill 2	R20"	10" kicks verticaal met Bn cr (handen voor de borst)	40
	4 x 50	Drill 3: 15m kicks ow - 35 cr DPS	R20"	kicks: elke herhaling op andere zijde (B-Z-R-Z); cr ad/3	200
	2 x 150	Bn zonder plank: 50 vl ruglig - 100 rg		Accent op horizontale ligging. Inzet benen vanuit heupen.	300
	1 x 400	afw. 50 cr - 50 volg.ws (3 kicks na KP)		cr: ad/3 slagen tellen; volg.ws: goede beeninzet	400
	4 x 10	Drill 2	R20"	10" kicks verticaal met Bn vl (handen voor de borst)	40
	4 x 50	Drill 4: 3xBS* + 5 kicks ow - rest cr/rg	R20"	Accent zie omschrijving. Snel van BS naar 5 krachtige kicks	200
	2 x 150	Bn met plank: 50 ss - 100 cr		ss: Handen plat op plank; aquatisch adh. Accent op afwerking benen.	300
	1 x 400	afw. 50 volg.ws - 50 cr	R10"	cr: ad/3 slagen tellen (1 slag minder); volg.ws: goede beeninzet	400
*BS = BodemSprongen					
SLOT	2 x 50	Kurkentrekker + los		Zo veel mogelijk herhalingen van 1 kick B-Z-R-Z onder water; slag tot 50	100

2480

	AFBEELDING	OMSCHRIJVING
DRILLS		<p>Stoot krachtig af van de muur met 2 voeten op heupbreedte; armen in pijl; bovenarmen tegen het hoofd; handen op elkaar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Strek je lichaam na afstoot volledig uit en behoud een goede vormspanning. - Glijd zo ver mogelijk in een gestroomlijnde pijlfase door en daarna op het water. - Als je niet meer verder glijdt, stopt de oefening.
		<ul style="list-style-type: none"> - Neem een verticale positie in het water in; armen voor de borst (<u>uitbreiding</u>: pijl). - Maak snelle en compacte beenbewegingen, startende vanuit de heupen (3kicks/sec). - Houd je romp en hoofd rechtop; kick met een minimum aan beweging van je romp. - Probeer je hoofd en schouders zo goed mogelijk boven het wateroppervlak te houden
		<ul style="list-style-type: none"> - Start met een krachtige afstoot (drill 1) op de zijde die wordt gevraagd (buik - rug - linker- of rechterzijde) - Strek je lichaam volledig uit in stroomlijn (pijl en vormspanning); - Zet een krachtige vliederslag beenbeweging in vanuit de heupen NA maximale strekking van het lichaam. - De beenbeweging wordt actief voor- en achterwaarts ingezet (tov de romp). We spreken van een op- en neerwaarts beweging in buik- en ruglig. - Behoud het aantal kicks doorheen de oefening (bv. telkens 8x/10x)
		<ul style="list-style-type: none"> - Laat je zakken in verticale positie naar bodem (1e keer met opwaartse armbeweging indien nodig). - Plaats je voeten op heupbreedte op de bodem (idem afstoot van de muur) - Duw jezelf krachtig af om zo hoog mogelijk uit het water te komen. - Na de bodemafstoot en strekking doe je 3-5 kicks om hoog uit het water te komen; daarna laat je je terugzakken naar de bodem om de oefening te herhalen.

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

- * Blijf werken aan een goede ligging in het water en een goede inzet van de benen in elke zwemslag. REMINDER training 1
- * Met elke afstoot van de muur (of startblok) geef je jezelf een hoge(ere) snelheid mee (dan het zwemmen zelf). Maak dus bij elke afstoot gebruik van dit moment door krachtig af te zetten.
- * Onderwater is er veel waterweerstand. Een goede stroomlijn is dus van groot belang. Strek je lichaam uit en maak een uitstekende pijl met je armen (handen op elkaar; bovenarmen (biceps) tegen je hoofd).
- * Werk elke training aan je kicks onder water. Krachtig en snel. Maak een doel van het aantal kicks dat je doet in set(s).

