



bv sport

Uitleenmap Zwemtrainingen



**#blij
van
sport**



Algemene informatie

De lengte van het wedstrijdabad is 25 meter.

Eén baan zwemmen staat dus gelijk aan 25 meter, twee banen aan 50 meter.

Als er in een training aangegeven wordt dat je 4x 50 meter dient te zwemmen, is het de bedoeling dat je die afstand in blokjes aflegt.

Je zwemt dan 4 blokjes van 2 banen, waarbij je na elke 50 meter even rust neemt.

Je zwemt bij 4x 50 meter dus geen 200 meter aan één stuk.

De tijd klokken rondom het bassin kunnen een geschikt hulpmiddel zijn om je zwem- en rusttijden in de gaten te houden.

Zijn de tijd klokken niet ingeschakeld, vraag dan de toezichthouder om de klokken te activeren.

Wordt er in de training materiaal gevraagd wat je niet zelf mee hebt genomen, vraag dan de toezichthouder of je een zwemplankje mag lenen.

De aanwezige toezichthouder staat je ook graag te woord om andere vragen te beantwoorden of hulp te bieden waar dit nodig is.

Lever na afloop van de training het instructieblad weer in bij de badmeesterpost.

Zwem je in plaats van de borstcrawl liever een andere zwemslag, dan ben je daar vrij in.

Wist je dat wij regelmatig borstcrawl clinics organiseren? Tijdens de clinic leer je in 6 lessen een technisch juiste borstcrawl zwemmen.

Ook wordt er wekelijks conditie-techniek zwemmen georganiseerd. In deze groepslessen werk je, zoals de naam al aangeeft, aan je conditie en zwemtechniek.

De baliemedewerkster kan je meer informatie geven over bovenstaande activiteiten.

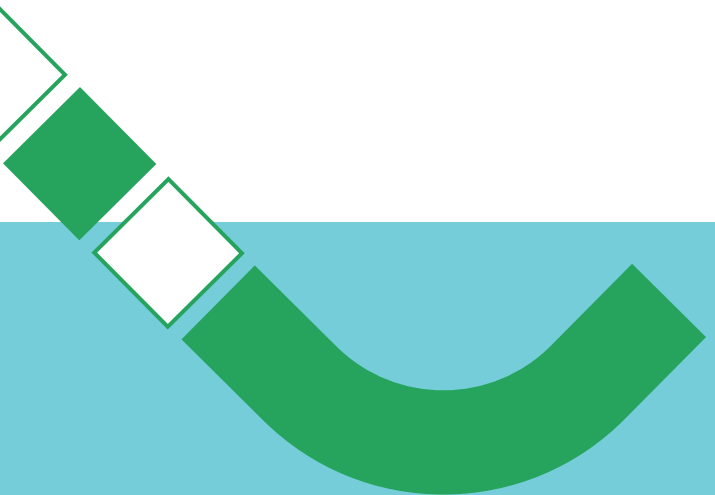
Inhoud

In deze map zijn 12 trainingen opgenomen.

De trainingen lopen op in intensiteit.

Training 1 tot en met 11 zijn schema's voor een enkele sessie.

Training 12 is een schema voor vier sessies, waarbij de zwemtrainingen worden aangevuld met krachttrainingen in de vorm van bootcampoefeningen.



#blij
van
sport



Instructieblad training 1

Inzwemmen:

400 meter - oftewel 16 banen - slag naar keuze

Kern:

6x 50 meter borstcrawl,
30 seconden rust na elke 50 meter

6x 25 meter borstcrawl benen met plankje,
15 seconden rust na elke 25 meter

6x 25 meter borstcrawl armen met een plankje(poolboy) tussen de benen,
na elke 25 meter 15 seconden rust

4x 50 meter borstcrawl op tijd, probeer je PR te verbeteren,
30 seconden rust tussen elke 50 meter

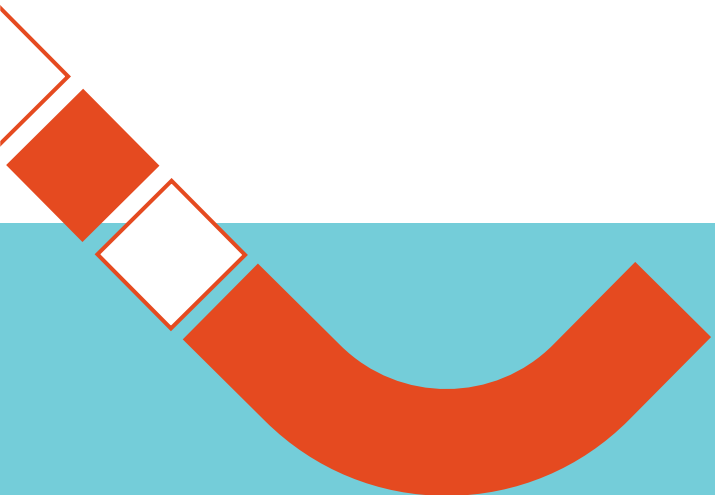
Heb je nog energie?

Optioneel:

4x 25 meter borstcrawl sprint, probeer je PR te verbeteren,
rusttijd naar eigen inzicht

Uitzwemmen:

Zwem minimaal 100 meter uit in een rustig tempo en slag naar keuze



#blij
van
sport



Instructieblad training 2

Inzwemmen:

4x 100 meter zwemmen met wisselende slag, bijvoorbeeld 100 meter borstcrawl, 100 meter schoolslag, 100 meter rugcrawl, 100 meter rugslag, na elke 100 meter 10 seconden rust

Kern:

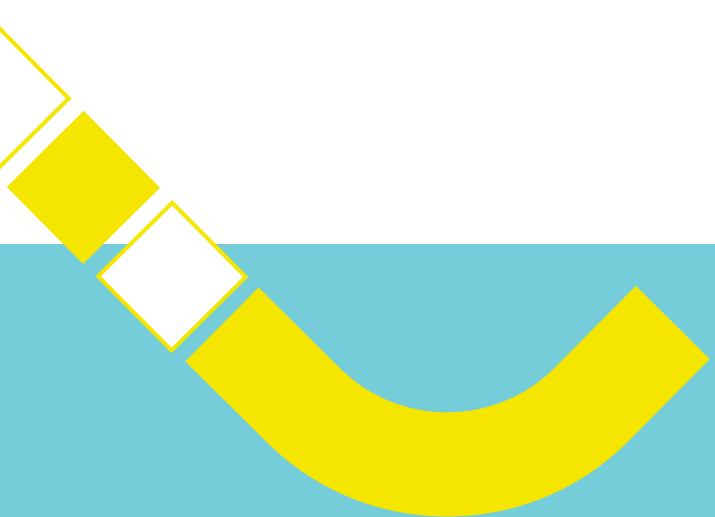
6x 50 meter borstcrawl heen, schoolslag terug,
15 seconden rust na elke 50 meter

6x 25 meter schoolslag,
15 seconden rust na elke 25 meter

6x 25 meter borstcrawl op tempo,
15 seconden rust na elke 25 meter

Uitzwemmen:

Zwem minimaal 100 meter uit in een rustig tempo en slag naar keuze

A stylized graphic of a swimmer's head and arm in yellow and white, positioned in the bottom left corner.

**#blij
van
sport**

Instructieblad training 3

Inzwemmen:

25 meter borstcrawl – 25 meter schoolslag – 25 meter borstcrawl – 25 meter schoolslag

50 meter schoolslag, begin rustig en bouw het op tot maximale snelheid, daarna 30 seconden rust

50 meter borstcrawl, begin rustig en bouw het op tot maximale snelheid, daarna 30 seconden rust

Kern:

10x 25 meter, slag naar keuze, begin rustig en bouw het op tot maximale snelheid,
na elke 25 meter 15 seconden rust

5x 50 meter, slag naar keuze, begin rustig en bouw het op tot maximale snelheid,
na elke 50 meter 30 seconden rust

2x 25 meter, slag naar keuze, sprint,
na elke 25 meter 15 seconden rust

Uitzwemmen:

Zwem 5 minuten rustig uit met een slag naar keuze



Instructieblad training 4

Inzwemmen:

400 meter zwemmen op rustig tempo, slag naar keuze

Kern:

1x 100 meter, slag naar keuze met krachtige beenslag, 20 seconden rust

1x 75 meter, slag naar keuze met krachtige beenslag, 20 seconden rust

1x 50 meter, slag naar keuze met krachtige beenslag, 20 seconden rust

1x 25 meter, slag naar keuze met krachtige beenslag, 20 seconden rust

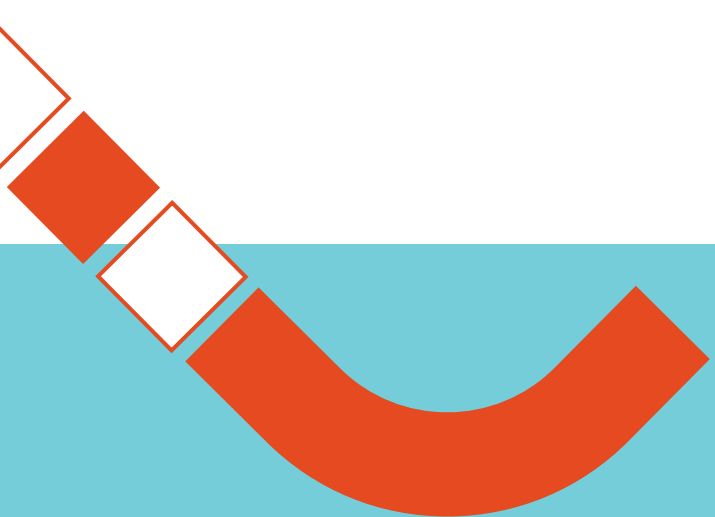
1x 50 meter, slag naar keuze met krachtige armslag, 20 seconden rust

1x 75 meter, slag naar keuze met krachtige armslag, 20 seconden rust

1x 100 meter, slag naar keuze met krachtige armslag, 20 seconden rust

Uitzwemmen:

Zwem 5 minuten rustig uit met een slag naar keuze

A decorative graphic in the bottom left corner showing a stylized swimmer's head and arm in orange and white, emerging from a light blue background that represents water.

**#blij
van
sport**



Instructieblad training 5

Inzwemmen:

75 meter schoolslag – 50 meter borstcrawl – 25 meter rugcrawl – 50 meter borstcrawl – 75 meter schoolslag

Kern:

1x 25 meter, slag naar keuze met krachtige beenslag, 20 seconden rust

1x 50 meter, slag naar keuze met krachtige beenslag, 20 seconden rust

1x 75 meter, slag naar keuze met krachtige beenslag, 20 seconden rust

1x 100 meter, slag naar keuze met krachtige beenslag, 20 seconden rust

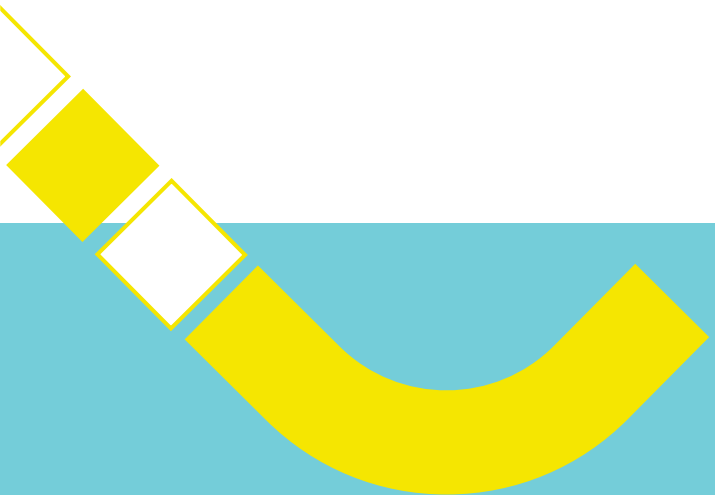
1x 75 meter, slag naar keuze met krachtige armslag, 20 seconden rust

1x 50 meter, slag naar keuze met krachtige armslag, 20 seconden rust

1x 25 meter, slag naar keuze met krachtige armslag, 20 seconden rust

Uitzwemmen:

Zwem 5 minuten rustig uit met een slag naar keuze.

A decorative graphic in the bottom left corner shows a yellow swimmer's arm and head emerging from a light blue background, suggesting a swimmer's stroke.

**#blij
van
sport**



Instructieblad training 6

Inzwemmen:

Zwem 5 minuten rustig in met een slag naar keuze

Kern:

1x 25 meter sprint, slag naar keuze, 20 seconden rust

1x 50 meter sprint, slag naar keuze, 20 seconden rust

1x 75 meter sprint, slag naar keuze, 20 seconden rust

1x 100 meter sprint, slag naar keuze, 20 seconden rust

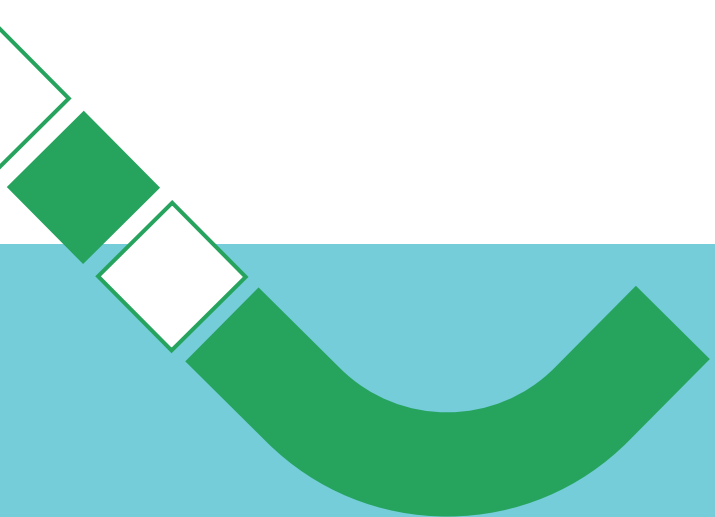
1x 75 meter sprint, slag naar keuze, 20 seconden rust

1x 50 meter sprint, slag naar keuze, 20 seconden rust

1x 25 meter sprint, slag naar keuze, 20 seconden rust

Uitzwemmen:

Zwem 5 minuten rustig uit met een slag naar keuze

A decorative graphic in the bottom left corner showing a green swimmer's head and arm in a curved position, set against a light blue background.

**#blij
van
sport**



Instructieblad training 7

Inzwemmen:

100 meter schoolslag – 50 meter borstcrawl – 100 meter heen schoolslag terug borstcrawl – 50 meter slag naar keuze

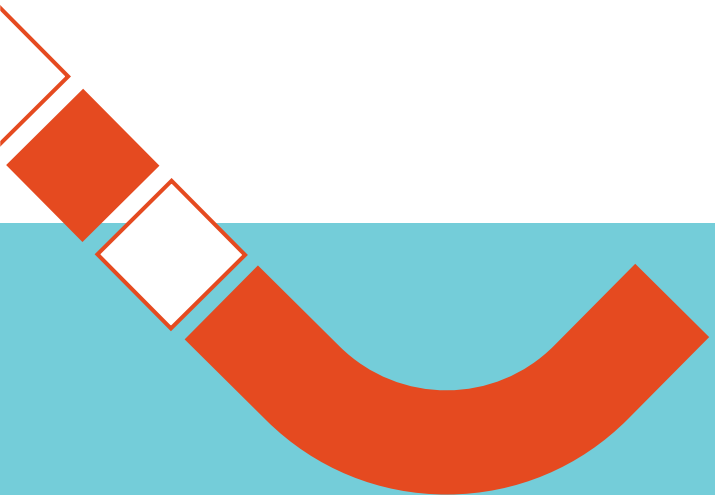
Kern:

5x 100 meter, slag naar keuze,
na elke 100 meter 30 seconden rust

10x 50 meter, slag naar keuze,
na elke 50 meter 15 seconden rust

Uitzwemmen:

Zwem 5 minuten rustig uit met een slag naar keuze.

A large, stylized orange swimmer graphic is positioned in the bottom left corner, appearing to swim towards the right. It consists of a thick orange line forming the body and a white rectangular area for the head.

#blij
van
sport



Instructieblad training 8

Inzwemmen:

25 meter borstcrawl – 50 meter schoolslag – 75 meter borstcrawl –
100 meter schoolslag

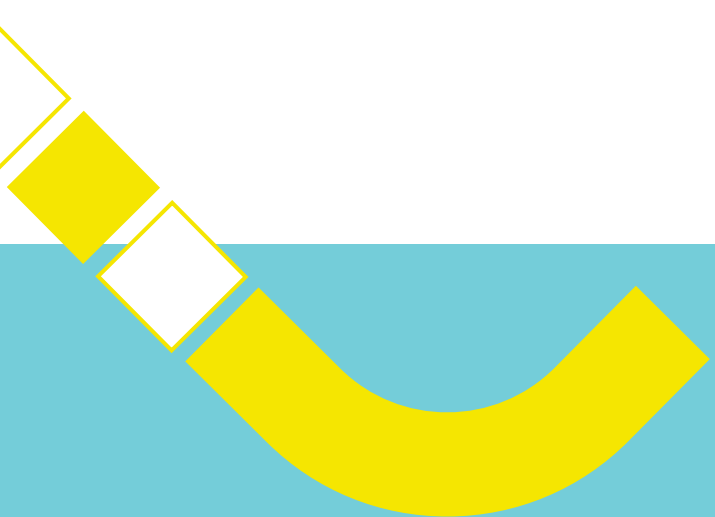
Kern:

8x 100 meter, slag naar keuze, probeer in een constant tempo, dus een
vlak tijdsschema, te blijven zwemmen,
na elke 100 meter 30 seconden rust

4x 50 meter, slag naar keuze, probeer in een constant tempo, dus een vlak
tijdsschema, te blijven zwemmen,
na elke 50 meter 15 seconden rust

Uitzwemmen:

Zwem 5 minuten rustig uit met een slag naar keuze

A stylized graphic of a swimmer's head and arm, rendered in yellow and white, positioned in the bottom left corner of the page.

**#blij
van
sport**



Instructieblad training 9

Inzwemmen:

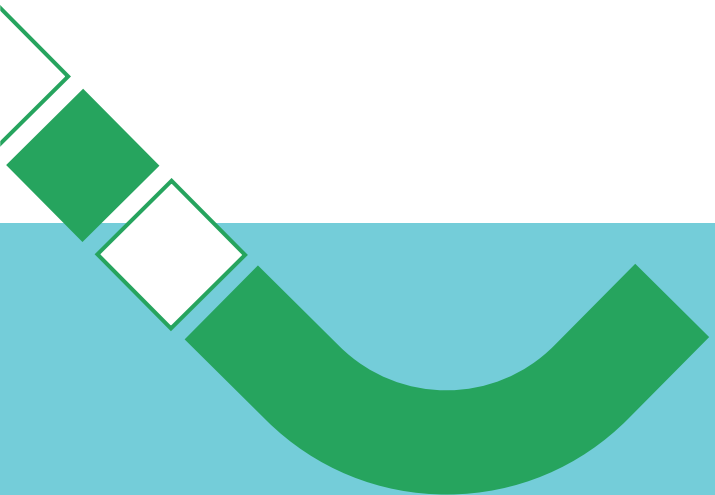
200 meter zwemmen op rustig tempo, slag naar keuze

Kern:

10x 100 meter, slag naar keuze, probeer in een constant tempo, dus een vlak tijdsschema, te blijven zwemmen zonder te verzwakken, rusttijd na elke 100 meter naar eigen inzicht

Uitzwemmen:

Zwem 5 minuten rustig uit met een slag naar keuze.

A decorative graphic in the bottom left corner shows a green swimmer's head and arm in a curved, swimming position, set against a light blue background.

**#blij
van
sport**



Instructieblad training 10

Inzwemmen:

50 meter borstcrawl – 50 meter slag naar keuze – 50 meter borstcrawl –
50 meter slag naar keuze

Kern:

1x 100 meter, slag naar keuze met accent op rustige beenslag

1x 125 meter, slag naar keuze met accent op rustige beenslag

1x 150 meter, slag naar keuze met accent op rustige beenslag

1x 125 meter, slag naar keuze met accent op snelle beenslag

1x 100 meter, slag naar keuze met accent op snelle beenslag

Rusttijden naar eigen inzicht

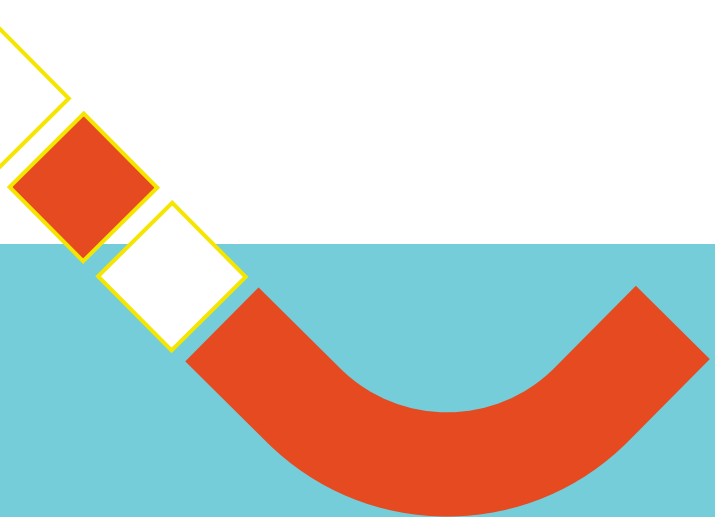
Heb je nog energie?

Optioneel:

Herhaal de oefeningen uit de kern

Uitzwemmen:

Zwem 5 minuten rustig uit met een slag naar keuze

A decorative graphic in the bottom left corner shows a swimmer's head and arm in orange and white, emerging from a blue background that represents water.

#blij
van
sport

Instructieblad training 11

Inzwemmen:

75 meter slag naar keuze – 75 meter borstcrawl – 75 meter slag naar keuze – 75 meter borstcrawl

Kern:

1x 100 meter, slag naar keuze met accent op rustige armslag

1x 125 meter, slag naar keuze met accent op rustige armslag

1x 150 meter, slag naar keuze met accent op rustige armslag

1x 125 meter, slag naar keuze met accent op snelle armslag

1x 100 meter, slag naar keuze met accent op snelle armslag

Rusttijden naar eigen inzicht

Heb je nog energie?

Optioneel:

Herhaal de oefeningen uit de kern

Uitzwemmen:

Zwem 5 minuten rustig uit met een slag naar keuze.



Instructieblad training 12

Bootcamp training over 4 sessies

Sessie 1:

Inzwemmen:

100 meter borstcrawl - 100 meter schoolslag -
50 meter beenslag borstcrawl - 50 meter armslag borstcrawl

Kern 1:

1x 50 meter borstcrawl, 1x serie bootcampoefeningen, 30 seconden rust
1x 50 meter borstcrawl beenslag, 1x serie bootcampoefeningen,
30 seconden rust
1x 50 meter borstcrawl armslag, 1x serie bootcampoefeningen,
30 seconden rust

Serie bootcampoefeningen:

10x opdrukken
10x dips bij de bank
10x opdrukken
10x dips bij de bank

Kern 2:

1x 100 meter schoolslag, 1x serie bootcampoefeningen, 30 seconden rust
1x 100 meter schoolslag benen, 1x serie bootcampoefeningen,
30 seconden rust
1x 100 meter schoolslag armen, 1x serie bootcampoefeningen,
30 seconden rust

Serie bootcampoefeningen:

10x optrekken aan startblokstang met onderhandse greep
10x optrekken aan hoge muur en gaan zitten op de rand

Uitzwemmen:

Zwem minimaal 200 meter uit in een rustig tempo en slag naar keuze

**#blij
van
sport**



Instructieblad training 12

Bootcamp training over 4 sessies

Sessie 2:

Inzwemmen:

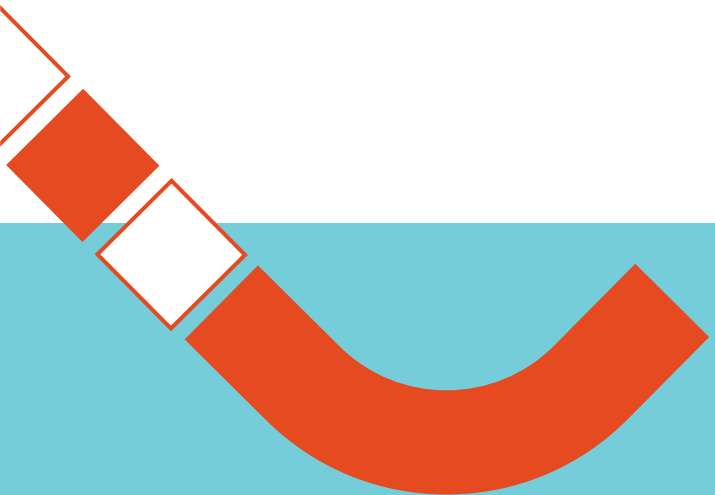
100 meter borstcrawl - 100 meter schoolslag - 50 meter borstcrawl benen - 50 meter schoolslag benen

Kern:

1x 50 meter borstcrawl benen, gevolgd door 20x squat, benen op heupbreedte,
30 seconden rust
1x 50 meter schoolslag benen, gevolgd door 20x lunge linkerbeen en 20x lunge rechterbeen,
30 seconden rust
1x 50 meter borstcrawl, gevolgd door 20x opdrukken bij de bank,
30 seconden rust
1x 50 meter schoolslag, gevolgd door 20x dips bij de bank,
30 seconden rust
1x 100 meter borstcrawl, gevolgd door 20x squat, benen op heupbreedte, 10x lunge linkerbeen en 10x lunge rechterbeen
30 seconden rust
1x 100 meter schoolslag, gevolgd door 20x opdrukken bij de bank en 20x dips bij de bank,
30 seconden rust

Uitzwemmen:

Zwem minimaal 300 meter uit in een rustig tempo en slag naar keuze



**#blij
van
sport**



Instructieblad training 12

Bootcamp training over 4 sessies

Sessie 3:

Inzwemmen:

200 meter borstcrawl - 200 meter schoolslag

Kern 1:

1x 100 meter borstcrawl, 50 meter borstcrawl armen en 50 meter borstcrawl benen

4x 25 meter borstcrawl, gevolgd door 20x variant op burpees:
tik vloer aan en spring hoog op in een snel tempo,
15 seconden rust

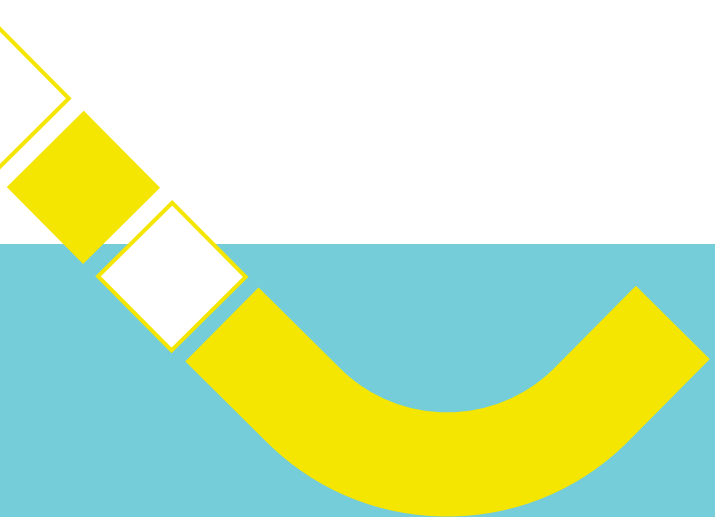
1x 100 meter schoolslag, 50 meter schoolslag armen en 50 meter schoolslag benen

4x 25 meter schoolslag, gevolgd door 20x roeibeweging:
ga zitten met je voeten van vloer en leun achterover, maak een roeibeweging met je armen in een snel tempo,
15 seconden rust

1x 100 meter borstcrawl en 100 meter schoolslag in een stevig tempo

Uitzwemmen:

Zwem minimaal 200 meter uit in een rustig tempo en slag naar keuze



**#blij
van
sport**



Instructieblad training 12

Bootcamp training over 4 sessies

Sessie 4:

Inzwemmen:

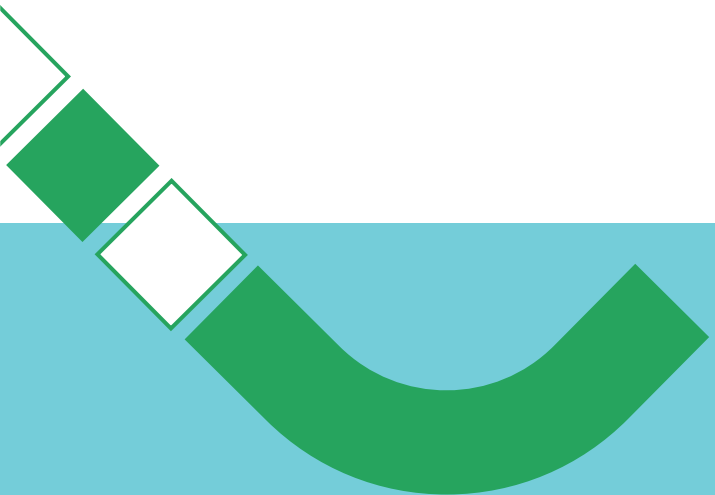
100 meter borstcrawl - 100 meter borstcrawl benen - 100 meter borstcrawl armen - 100 meter borstcrawl

Kern:

1x 50 meter rustige borstcrawl, gevolgd door 1x 1 minuut planken
1x 25 meter borstcrawl, gevolgd door 1x 1 minuut buikspieroefening: klim ga zitten met benen van vloer en leun achterover, hou je rug recht en strek je benen zoveel mogelijk
1x 50 meter rustige borstcrawl, gevolgd door 1x 45 seconden planken
1x 25 meter borstcrawl, gevolgd door 1x 45 seconden buikspieroefening
1x 50 meter rustige borstcrawl, gevolgd door 1x 30 seconden planken, hef hierbij om en om één been op
1x 25 meter borstcrawl, gevolgd door 1x 30 seconden buikspieroefening, maak hierbij met je armen een roeibeweging
1x 50 meter rustige borstcrawl, gevolgd door 1x 15 seconden planken, trek hierbij om en om een knie naar de borst
1x 25 meter borstcrawl, gevolgd door 1x 15 seconden buikspieroefening, hef hierbij om en om één been op

Uitzwemmen:

Zwem minimaal 200 meter uit in een rustig tempo en slag naar keuze



#blij
van
sport