Planning zomerprogramma

	W1	W2	W3	W4	W5
T1	A1	OW	OW	OW	OW
T2	LP + A1	LP + A1	LP + A1	LP + A1	A1 + SPR
T3	A2	A2 > A3	A2 > A3	A2 > A3	A2 > A3
T4	spr + A1	spr + A1	spr + A1	A1	A1
T5	Alternatief	Alternatief	Alternatief	Alternatief	Alternatief
T6	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm	Spelvorm

Week 2

Training 2.1

Dit is een openwater training.

Zorg dat het veilig is. Zwem nooit alleen, check de weersomstandigheden en check de waterkwaliteit op zwemwater.nl. Houd elkaar tijdens het zwemmen goed in de gaten. Heeft iemand een probleem ga dan gezamenlijk naar een punt waar je goed kunt staan.

10 min	inzwemmen, mix slagen		
4 x 12 min	1e	11 min rustig bc > 1 min stevig bc	rust 30-40s
	2e	10 min rustig bc > 2 min stevig bc	rust 30-40s
	3e	9 min rustig bc > 3 min stevig bc	rust 30-40s
	4e	8 min rustig bc > 4 min stevig bc	rust 30-40s

Alles bij elkaar duurt dit ongeveer een uur. Een simpele training.

Training 2.2

Inzwemmen

4 x 150	R 15-20	2x (75 bc > 50 rc > 25 vl)	
		2x (100 A > 50 B)	
4 x 50	R 10	25 eigen t.oef > 25 toepassen	

800m

Kern 1	***LP***		
4 x 50	S 1'20	R1: wis - R2: snk	makkelijk hard
1 x 200		snk, eventueel mZ	herstel
2 rondes			

800m

Kern 2	***A1***		
10 x 200	R 15-20	3x bc	70%
		1x bc	75-80%
		1x 25 bc > 25 andere slag dan bc	herstel
1 x 100		snk uitzw	

2100m

Totaal: 3700m

Training 2.3

Inzwemmen

1 x 400	R 10-15	175 bc > 25 andere slag dan bc	
6 x 100	R 10-15	3x (25 B 70% > 50 A 70% > 25 B 80-85%)	
		3x (met zoomers, 25 T.oef > 25 toepassen > 50 opbouwen van 70 > 90%	

1000m

Kern 1 ***A2 > A3***

2 rondes van onderstaande set:

1 x 300	R 15-20	bc, 50 ademen 1:3 > 50 1:4	70-75%
2 x 150	R 15-20	50 rc 75% > 50 ss 75% > 50 bc 80%	
3 x 100	R 15-20	wis	85-90%
1 x 200	R 15-20	snk herstel, eventueel met Z	

2200m

Uitzwemmen

10 x 50	R 10-15	4x BZ	
		4x (25 t.oef > 25 toepassen), mag met zoomers	
		2x BZ	

500m

Totaal: 3700m

Training 2.4

Inzwemmen

1 x 600		200 bc > 100 wis > 200 bc > 100 wis	
8 x 50	R 15	3x B	opb 1: 75% > 3: 85%
		1x snk	herstel

1000m

Kern 1 ***SPR***

4 x 15	S 1'00	B met zoomers	MAX
1 x 100		bc met goede KP en OWF	herstel
4 x 15	S 1'00	S met zoomers	MAX
1 x 100		bc met goede KP en OWF	herstel

400m

Kern 2 ***A1 LANG***

5 x 600	R 10-15	1e bc, 100 ademen 1:4 > 50 1:5	70%
		2e 100 wis > 100 bc	70%
		3e bc A of bc AP	70%
		4e 200 wis > 100 bc	70%
		5e BZ	

3000m

Totaal: 4400m

Training 2.5

Plan een andere leuke sportieve activiteit. Denk aan 1,5 tot 2 uur:

Wandelen op het strand of in de bossen
Mountainbiken in de bossen
Middagje suppen
Weg op de gravelbike of wielrenfiets
Skeeleren
Kanoen
enz…

Training 2.6

Ga een middag lekker voetballen, (beach)volleyballen, basketballen of een andere leuke spelsport met vrienden. Maar er een feest van.