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 3

Training 3.1

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

Zwem een parkoers waarbij je na ongeveer 8 min weer terug bent bij het beginpunt. Dit kan een stukje heen en weer zijn, of 2 of meerdere kleine rondjes. Het gaat erom dat je na ongeveer 8 minuten bij het beginpunt bent.

Zwem dit rondje 5 keer. Na elk rondje 30 tot 60s rust

1e	zwem op 70%
2e	zelfde rondje maar 15s sneller
3e	zelfde rondje maar 15s sneller als 2e rondje
4e	zelfde rondje maar 10s sneller als 3e rondje
5e	zelfde rondje maar 5s (of meer) sneller als 4e rondje

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

Training 3.2

Inzwemmen

3 x 200	R 15-20	bc - (50 B > 50 A) - (100 wis > 100 bc)	
12 x 50	R 15-20	4x (25 B rc 70% > 25 rc 75%)	
		4x (25 B ss 70% > 25 ss 80%)	
		4x (25 B rc 70% > 25 bc 85-90%)	

1200m

Kern 1	***LP***		
6 x 25	S '50	bc	Zwem zo hard mogelijk zonder verval
1 x 200	R 60	snk herstel	Eventueel met Z
6 x 25	S '50	wis	1x vl > 2x rc > 2x ss > 1x bc
			Zwem zo hard mogelijk zonder verval
1 x 200	R 15	snk herstel	Eventueel met Z

700m

Kern 2	***A1***		
6 x 200	R 10-15	bc	70%
9 x 100	R 10-15	4x bc Z	75%
		4x BZ	75-80%
		1x snk mZ uitzw	

2100m

Totaal: 4000m

Training 3.3

Inzwemmen

6 x 150	R 15-20	2x snk inzwemmen	
		2x (100 wis > 50 bc, Zwem vl op 80-85%)	
		2x (100 A 70% > 50 B 80-85%)	

900m

Kern 1	***A2 > A3***		
1 x 400	R 15-20	bc	70%, makkelijk duurtempo
1 x 300	R 15-20	bc	150 75% > 150 80%
3 x 100	R 15-20	bc	50 80% > 50 85%
4 x 50	R 10-15	bc B	85-90%, hou tijden gelijk
	ER 60		
1 x 400	R 15-20	bc	70%, makkelijk duurtempo
1 x 300	R 15-20	wis > bc	100 wis 75% > 50 bc 80%
3 x 100	R 15-20	wis	50 80% > 50 85%
4 x 50	R 10-15	snk B	85-90%, hou tijden gelijk

2400m

Uitzwemmen

10 x 50	R 10-15	Zwem alles lekker makkelijk	
		3x B - 2x snk - 3x BZ - 2x snk mZ	

500m

Totaal: 3800m

Training 3.4

Inzwemmen

1 x 1000	100 bc > 100 wis > 50 B z.pl (zonder plank)		
1000m			
Kern 1	***SPR icm A1***		
6 x 15	S 1'00	2x start vanaf het blok incl OWF en break out	MAX
		2x 5m in > KP > 10m uit (incl OWF en BO)	MAX
		2x 10m finish	MAX
4 x 300	R 15-20	2x bc	70%, lekker makkelijk duurtempo
		1x mix S, eventueel mZ	70%, lekker makkelijk duurtempo
		1x B, eventueel mZ	70%, lekker makkelijk duurtempo
2 rondes			
2700m			
Totaal: 3700m			

Training 3.5

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 3.6

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