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 5

Training 5.1

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.

15 min	inzwemmen		
2 x 15 min	bc, zwem op een makkelijk en rustig duurtempo 2-3x per 15 min 5-10slagen rc ter herstel en afwisseling 20-30s rust. Zorg dat je na de 2e 15 min terugbent op het beginpunt.		
10 x 1 min	2x bc	70%	R 15-20s
	1x bc	75-80%	
	1x bc	80-85%	
	1x bc	90%	
5 min	uitzwemmen, mix slagen		

Totaal is 60 min

Training 5.2

Inzwemmen

8 x 150	R 10-15	2x bc
		2x 50 A > 25 B
		2x 50 bc > 100 omgekeerde wis
		2x 100 wis > 50 bc

1200m

Kern 1 ***A1***

2 x 400	R 15-20	bc, 150 70% > 50 licht versnellen
3 x 100	R 10-15	wis, 70-75%
2 x 400	R 15-20	bc, 150 70% > 50 licht versnellen
6 x 50	R 10-15	1x rc - 1x ss - 1x bc, 75%

2200m

SPR en uitzw

16 x 25	R 20	2x B hard - 2x snk rustig
		2x bc hard - 2x snk rustig
		2x BZ hard - 2x snk mZ rustig
		2x bcZ hard - 2x snk mZ uitzw

400m

Totaal: 3800m

Training 5.3

Inzwemmen

4 x 100	R 10-15	bc - wis - bc - B
4 x 50	R 15-20	25 eigen t.oef > 25 toepassen, steeds iets sneller
1 x 400	R 10-15	snk met Z, lekker makkelijk
4 x 50	R 15-20	mZ, 25 eigen t.oef > 25 toepassen, steeds iets sneller

1200m

Kern 1 ***A2 + A3***

8 x 50	R 10-15	4x wis - 4x bc	75-80%
1 x 400	R 15-20	300 bc > 100 snk	makkelijk duurtempo
8 x 50	R 15-20	4x wis - 4x bc	85%, flinke stap harder
1 x 400	R 15-20	300 bc > 100 snk	makkelijk duurtempo
8 x 50	R 15-20	4x wis - 4x bc	max holding, zwem zonder verval

2000m

Uitzwemmen

300m	snk uitzw

300m

Totaal: 3500m

Training 5.4

Inzwemmen

3 x 300	1e bc
	2e 100 B > 50 snk
	3e 100 A > 50 B

900m

Kern 1	***A1***		
3 x 400	R 15-20	1x wis - 2x bc	70%, makkelijk duurtempo
6 x 50	R 15-20	B	75%, goed duurtempo
4 x 300	R 15-20	1x wis - 3x bc evt mP	70%, makkelijk duurtempo
6 x 50	R 15-20	BZ	75%, goed duurtempo

3000m

Uitzwemmen

200m	snk uitzw

200m

Totaal: 4100m

Training 5.5

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 5.6

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