Training 3000 meter
Inz.: 200 bc – 100 ru – 100 ss – 100 benen – 100 armen
I : 600 bc rustig zwemmen + versnellen bij keerpunt
8 x 50 wi volgorde 15 sec. rust; op tempo zwemmen
200 bc armen in rustig tempo
8 x 50 wi volgorde steigerung per 50m. 15 sec. rust
100 bc rustig benen
II : 4 x 50 wi volgorde 15 sec rust
100 bc rustig techniek
4 x 25 wi volgorde sprint 30 sec. rust
Uitz. : 100 armen – 100 meter benen- 100 hele slag rustig

Training 2400 meter.
Inzw.: 200 bc-100 ru-100 ss – 100 wi
I.: 2 x 50 benen 10 sec. rust
4 x 50 wi 10 sec. rust
2 x 200 bc laatste 5 m voor keerpunt versnellen
II.: 2 x 50 benen 10 sec rust
4 x 50 armen 10 sec. rust
2 x 200 wi 30 sec. rust
III.: 4 x 50 bc 15 sec. rust
1 x 100 rustig keuze
4 x 25 bc steigerung 15 rust
Uitzw: 100 rustig keuze

Training 2000 meter
Inzw.: 200 bc/150 ru/100 ss/75 armen/50 benen/25 vl
I.: 300 bc
2 x 150 geen bc/bc 10 sec. rust
4 x 75 wi volgorde 15 sec. rust
II.: 6 x 50 bc 1 baan snel/rustig terug starten 1.15
4 x 25 kz/vl sprint tot 10 meter rest vd baan rustig starten 0.45
Uitzw.: 100 bc rustig tempo

Training 1900 meter.
Inzw.: 10 x 50 bc-geen bc
I.: 2 x 100 wi normaal tempo let op keerpunten 10 rust
2 x 75 wi volgorde normaal tempo 15 rust
2 x 50 wi volgorde sneller tempo 20 rust
2 x 25 wi volgorde snel 30 rust
II.: 50 benen – 50 armen
200 bc - 150 ru -100 ss - 50 vl
III.: 4 x 25 kz sprint
Uitzw: 50 benen + 50 armen + 100 hele slag keuze rustig

Training 1900 meter
Inz.: 200 bc – 200 geen bc – 100 benen
I.: 200 bc 15 rust
2 x 150 kz, 4 banen gewoon tempo, 2 banen snel, 30 sec. rust
II.: 2 x 100 m wisselslag 15 sec. rust
III.: 6 x 50 m bc start iedere minuut
100 lekker rustig zwemmen

IV.: 8 x 25 m keuze start 0.30
Uitz. : 100 lekker rustig zwemmen

Training 2200 meter.
Inzw.: 200 bc/100 ru/100 ss/100 wi
I.: 200 m bc in rustig tempo -100 m geen bc normaal tempo
4 x 50 m ss snel tempo 30 sec rust
II.: 200 m bc in rustig tempo - 100 m geen bc in normaal tempo
4 x 50 ru in snel tempo 30 sec. rust
III.: 100 m bc in rustig tempo - 50 m geen bc in normaal tempo
4 x 50 wi volgorde in snel tempo 30 sec. rust
Uitzw. 50 m rustig keuze benen

Training 1900 meter.
Inz.: 2 x 250 bc/kz rustig zwemmen met focus op armslag
I : 4 x 50 benen (bc/ss/ru/vl) 15 sec. rust
II : 4 x 100 (50 drill/50 hele slag) bc/ss/ru/vl 20 sec. rust
III : 4 x 100 start 2:00 zwem 50 m. kz snel dan 50 m. Rustig
4 x 50 bc heen snel/terug rustig 15 sec. rust
Uitz. 100 rustig benen
100 rustig kz.

Training 1900 meter.
Inz.: 100 bc/ 100 ru/ 100 ss/100 kz
I : 8 x 75 vl/vl/vl - vl/ru/ss - ru/ru/ru - ru/ss/vr
ss/ss/ss - ss/vr/vl - vr/vr/vr - vr/vl/ru 15 sec. rust accent = kp
II: 4 x 100 bc/kz/bc/kz iedere laatste baan sneller
III: 4 x 75 vl/ru/ss - ru/ss/vr - ss/vr/vl - vr/vl/ru steigerung per 75 m. 15 sec. rust
IV.: 4 x 25 bc sprint
Uitzw.: 100 benen rustig

Training 1800 meter
Inz.: 500 kz <u>nonstop</u> in rustig tempo
I: 200 benen
200 armen
2 x 100 hele slag bc/geen bc 15 sec. rust
II : 8 x 50 steigerung start iedere minuut
4 x 25 benen snel zwemmen 20 sec. rust
Uitz.: 100 kz rustig armen – 100 kz rustig hele slag

Training 1900 meter
Inzw.: 100 bc/100 ru/100ss/100 benen/100 armen rustig zwemmen 10 sec. rust
I : 3 x 150 bc schuif een snelle 50 meter door de set 15 sec. rust
3 x 150 50 vl-100 ru/50 ru -100 ss/50 ss – 100 bc 30 sec. rust
II : 4 x 50 kz armen 10 sec. rust
4 x 50 kz benen 10 sec. rust
Uitzw.: 100 bc rustig (tijd over is starten)

Training 1900 meter.
Inz.: 100 bc/ 100 ss/ 100 bc/ 100 ru/100 bc

I: 4 x 75 bc start 1:20 (stroomlijnen in elke slag, accent = snel keerpunt zonder ademhalen)
4 x 50 bc start 1:00 snel zwemmen, meer rust
4 x 75 kz start 1:30 (stroomlijnen in elke slag, accent = keerpunt)
4 x 50 kz start 1:10 snel zwemmen, meer rust
II: 200 bc rustig tempo
100 geen bc rustig tempo
Uitz: 100 keuze rustig tempo benen

Training 1900 meter.
Inz.: 200 bc/100 ss/100 ru/100 benen/100 armen
I: 300 wi
2 x 75 bc steigerung
II: 200 wi
2 x 75 ru steigerung
III: 100 wi
2 x 50 ss steigerung
Uitz.: 100 rustig armen – 100 rustig benen –100 rustig kz