

# Zwemschema

8 weken



## Belangrijk om op te letten

- ✓ **Luister naar je lichaam:** Voorkom overbelasting, deze training is ongeveer **60 minuten**. Neem voldoende **rustpauzes** en drink voldoende **water** (ook in het water zweet je namelijk).
- ✓ **Focus op techniek:** 80% van de energie moet gaan naar techniek (minder weerstand door een goede ligging, en meer stuwning door de juiste stuwvlakken goed te gebruiken).
- ✓ **Wissel slagen af:** de focus van de training ligt op de borstcrawl, maar gebruik andere slagen om soms 'uit te rusten'.
- ✓ Gebruik een **zwembril** voor goed zicht en rustig ademen, met een plankje kun je alleen op je benen focussen.
- ✓ Kies de **juiste baan** in het zwembad: vaak zijn die in zwembaden verdeeld in 'snel', 'medium' en 'rustig'. En zwem altijd rechts (tegen de klok in).

## Opbouw per week | 60 min training

- ✓ Deze 8 trainingen bouwen de borstcrawltechniek op. Uiteindelijk kun je 2.000 meter met een goede techniek zwemmen. Uiteraard is dit afhankelijk per persoon en het instapniveau.
- ✓ Elke training bestaat uit:
  - Inzwemmen
  - Kern 1: Techniek
  - Kern 2: Conditie
  - Uitzwemmen

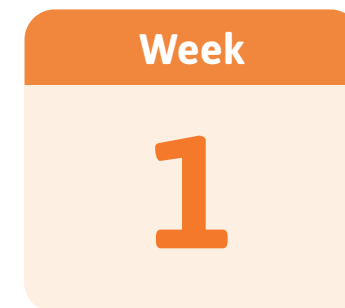
|               |  |
|---------------|--|
| <b>Week 1</b> | Goede ligging en start beenslag                          |
| <b>Week 2</b> | Trainen ligging en beenslag                              |
| <b>Week 3</b> | Trainen beenslag (techniek en conditie) en begin armslag |
| <b>Week 4</b> | Armslag (coördinatie en stuwen)                          |
| <b>Week 5</b> | Trainen armslag, glijslag en frequentie                  |
| <b>Week 6</b> | Herhalen en opbouwen conditie                            |
| <b>Week 7</b> | Rotatie, stuwning (efficiënte slag) en trainen conditie  |
| <b>Week 8</b> | Conditie en uithoudingsvermogen                          |

### Legenda

P11 = Positie 11, twee armen recht naar boven  
BC = Borstcrawl      B = Benen  
SS = Schoolslag      A = Armen



| Onderdeel               | Oefening   | Duur / Afstand |
|-------------------------|--|----------------|
| <b>Inzwemmen</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rustig inzwemmen, wissel slagen af (bijvoorbeeld schoolslag en rugslag).</li> <li>✓ Test of je bril goed zit.</li> </ul>  | 10 minuten     |
| <b>Kern 1: Techniek</b> | <p>Focus op ligging.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zet zo hard mogelijk af van de kant in stroomlijn en blijf liggen in een rechte lijn tot je stil ligt.</li> <li>✓ Zet zo hard mogelijk af en begin met 3 tot 5 armslagen als je voelt dat je langzamer gaat (stop daarna, geen hele baan dus).</li> </ul> <p>Focus op beenslag (gebruik eventueel een zwemplank, dan kan je hoofd in het water).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zwem met twee armen voor.</li> <li>✓ Zwem met één arm, terwijl de andere arm gestrekt voor je blijft.</li> <li>✓ Zwem elke keer drie slagen met je ene arm, en dan drie slagen met je andere arm.</li> </ul> <p>Bovenstaande kan je ook zonder plank proberen. Is dit lastig, kun je ook gebruik maken van zoomers voor meer stuwung uit je benen.</p> | 25 minuten     |
| <b>Kern 2: Conditie</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4x 100 meter (4 banen) in een rustig tempo. Neem 30 seconden rust.</li> <li>✓ 4x 25 meter (1 baan) op een hoog tempo zodat je hartslag verhoogt. Neem 45 seconden rust.</li> </ul>  | 20 minuten     |
| <b>Uitzwemmen</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zwem rustig uit, wissel slagen af. Herhaal misschien nog een techniek-oefening die je eerder gedaan hebt.</li> </ul>  | 5 minuten      |



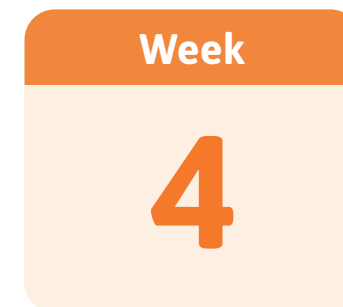
| Onderdeel               | Oefening   | Duur / Afstand |
|-------------------------|--|----------------|
| <b>Inzwemmen</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rustig inzwemmen, wissel slagen af (bijvoorbeeld schoolslag en rugslag).</li> <li>✓ Zwem ook twee of vier banen alleen benen met plank.</li> </ul>  | 10 minuten     |
| <b>Kern 1: Techniek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bij elke baan goed afzetten, volledig strekken van het lichaam (armen, schouders, benen en voeten), hoofd neutraal (naar de bodem kijken) en armen in P11.</li> <li>✓ Houd elke keer 15 tot 20 seconden rust.</li> <li>✓ 2x 25m BC beenslag in P11 zonder plank.</li> <li>✓ 2x 25m BC beenslag in P11 zonder plank, rustig tempo.</li> <li>✓ Halverwege de baan, het tempo minimaliseren tot je stil ligt, maar wel de benen aan het wateroppervlak. Houd dit 10 beenslagen vast, dan tempo omhoog en baan afmaken.</li> <li>✓ Herstel: 50m SS rustig doorzwemmen.</li> </ul>   | 20 minuten     |
| <b>Kern 2: Conditie</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ BC beenslag met zoomers en plank: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x 25m BC B, lange benen, soepel vanuit de heupen, roffel aan het wateroppervlak.</li> <li>• 50m BC B, lange benen, soepel vanuit de heupen, roffel aan het wateroppervlak.</li> <li>• 4x 25m BC B, zonder zoomers, lange benen, soepel vanuit de heupen, roffel aan het wateroppervlak.</li> </ul> </li> <li>✓ Schoolslag: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x 25m SS, met 2 tellen uitdrijfmoment in P11. Tel het aantal armslagen per 25m.</li> <li>• 2x 25m SS, per 25m 1 slag minder als de voorgaande</li> <li>• Strek goed uit; duw heupen naar beneden, benen lang en aan het wateroppervlak.</li> </ul> </li> </ul> | 25 minuten     |
| <b>Uitzwemmen</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zwem rustig uit, wissel slagen af. Herhaal misschien nog een techniek-oefening die je eerder gedaan hebt.</li> </ul>  | 5 minuten      |



| Onderdeel               | Oefening  | Duur / Afstand |
|-------------------------|---|----------------|
| <b>Inzwemmen</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 50m SS rustig.</li> <li>✓ 2x 25m SS A met pullbuoy, krachtig zwemmen.</li> <li>✓ 2x 25m BC B met plank.</li> <li>✓ 2x 25m BC B zonder plank in P11.</li> </ul>   | 10 minuten     |
| <b>Kern 1: Techniek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Opbouw glijslag vanuit de beenslag: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start elke baan met een afzet en stroomlijnen in P11. Helemaal lang maken en naar de bodem kijken.</li> </ul> </li> <li>✓ 2x deze set, 1x met zoomers, 1x zonder zoomers: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x 25m BC benen in P11, halverwege de baan 10 beenslagen stil liggen.</li> <li>• 25m: 8 beenslagen in P11 + 1x linkerarm bijleggen in P11, 8 beenslagen, enz.</li> <li>• 25m: 8 beenslagen in P11 + 1x rechterarm bijleggen in P11, 8 beenslagen enz.</li> <li>• 2x 25m: 4 beenslagen, 2x links, 2x rechts. Na elke armsglag 4 beenslagen in P11.</li> </ul> </li> </ul> | 20 minuten     |
| <b>Kern 2: Conditie</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ BC beenslag met zoomers en plank <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x 25m BC B, lange benen, soepel vanuit de heupen</li> <li>• 2x 25m BC B zonder zoomers, lange benen, soepel vanuit de heupen.</li> </ul> </li> <li>✓ Deze set 2x uitvoeren</li> <li>✓ Schoolslag: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m SS A met pullbuoy, met 2 tellen uitdrijfmoment in P11. Tel het aantal armsglagen per 25m.</li> <li>• 2x25m SS A met pullbuoy. Per 25m 1 slag minder.</li> <li>• Strek goed uit; duw heupen naar beneden, benen lang en aan het wateroppervlak.</li> </ul> </li> </ul>  | 25 minuten     |
| <b>Uitzwemmen</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zwem rustig uit, wissel slagen af. Herhaal misschien nog een techniek-oefening die je eerder gedaan hebt.</li> </ul>   | 5 minuten      |



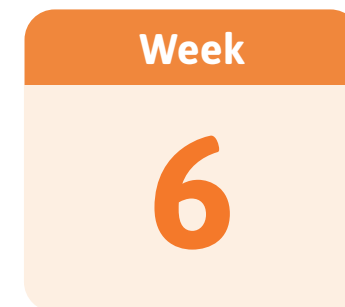
| Onderdeel               | Oefening   | Duur / Afstand |
|-------------------------|--|----------------|
| <b>Inzwemmen</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 100m SS rustig.</li> <li>✓ 4x 25m BC B met zoomers.</li> <li>✓ 2x 25m SS A met pullbuoy.</li> </ul>   | 10 minuten     |
| <b>Kern 1: Techniek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Armslag stuwbeweging en watergevoel: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met pullbuoy. Elke oefening een halve baan + halve baan BC armen doorzwemmen.</li> <li>• 2x 25m SS A (let op uitvoering korte slag/hoge elleboog).</li> <li>• 2x 25m Wrikken voor.</li> <li>• 2x 25m Wrikken midden heen en achter terug.</li> <li>• 2x 25m Wrikken doorlopend.</li> <li>• 2x 25m BC – let op stuwvlakken.</li> </ul> </li> </ul> | 25 minuten     |
| <b>Kern 2: Conditie</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ SS armen gecombineerd met BC benen.</li> <li>✓ 6x 50m SS, waarbij elke 50m bestaat uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25m SS A + BC B, flink tempo.</li> <li>• 25m SS hele slag, rustig, lange slag met 2 tellen uitdrijfmoment.</li> </ul> </li> </ul>  | 20 minuten     |
| <b>Uitzwemmen</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3x 100m met 30 seconden rust. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m BC B met zoomers onderarmen op de plank. Zwem relaxed maar techniek mooi.</li> <li>• 50m SS hele rustig, lange slag met 2 tellen uitdrijfmoment.</li> </ul> </li> </ul>  | 5 minuten      |



| Onderdeel               | Oefening   | Duur / Afstand |
|-------------------------|--|----------------|
| <b>Inzwemmen</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 100m SS rustig.</li> <li>✓ 6x 25m BC B met zoomers.</li> </ul>  | 10 minuten     |
| <b>Kern 1: Techniek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Opbouwen glijslag in 6 stappen: 2x uitvoeren, 1x met zoomers, 1x zonder zoomers: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x 25m: BC B in P11, zonder plank. Adem tijdens de doorhaal van de arm.</li> <li>• 2x 25m: 8 beenslagen + 1x arm bijleggen in P11, 8 beenslagen enz.</li> <li>• Heen met links, terug met rechts.</li> <li>• 2x 25m: 4 beenslagen, 2x links, 2x rechts. Na elke armslag bijleggen in P11.</li> <li>• 2x 25m: 4 beenslagen, 1x links, 1x rechts. Na elke armslag bijleggen in P11.</li> <li>• 2x 25m: armen bijplaatsen (dus zonder de 4 beenslagen pauze in P11).</li> <li>• Ademhaling 1 op 4 armslagen.</li> <li>• 2x 25m: glijslag (= als armen bijplaatsen met een fractie vroegere armovertname).</li> </ul> </li> </ul> | 25 minuten     |
| <b>Kern 2: Conditie</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2x 25m BC B.</li> <li>✓ 2x 25m BC A bijplaatsen.</li> <li>✓ 2x 25m BC B.</li> <li>✓ 2x 25m BC A halve baan bijplaatsen, halve baan glijslag.</li> <li>✓ 2x 25m BC B.</li> <li>✓ 2x 25m BC A glijslag.</li> </ul>  | 20 minuten     |
| <b>Uitzwemmen</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zwem rustig uit, wissel slagen af. Herhaal misschien nog een techniek-oefening die je eerder gedaan hebt.</li> </ul>  | 5 minuten      |



| Onderdeel               | Oefening   | Duur / Afstand |
|-------------------------|--|----------------|
| <b>Inzwemmen</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 2x (50m SS + 50m BC armen + 50m glijslag)</li> <li>✔ Alles heel rustig en netjes.</li> </ul>  | 10 minuten     |
| <b>Kern 1: Techniek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✔ Deze set focus op geleidelijk maar volledig uitblazen <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m glijslag 1 op 4.</li> <li>• 50m glijslag 1 op 5.</li> <li>• 2x 25m glijslag 1 op 6.</li> <li>• 50m glijslag 1 op 2.</li> </ul> </li> <li>✔ Deze set focus op timing en ritme – Houd 1 oog onder water! <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m glijslag 1 op 4.</li> <li>• 50m glijslag 1 op 3.</li> <li>• 2x 25m glijslag 1 op 5.</li> <li>• 50m glijslag 1 op 3.</li> </ul> </li> </ul> | 20 minuten     |
| <b>Kern 2: Conditie</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 4x 75m BC met 30 seconden rust. Elke 75m bestaat uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25m glijslag bijplaatsen, adem 1 op 4 en 10 seconden rust.</li> <li>• 50m glijslag adem naar keuze.</li> </ul> </li> </ul>   | 25 minuten     |
| <b>Uitzwemmen</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 2x (50m SS + 25m glijslag 1 op 3).</li> <li>✔ Alles rustig.</li> </ul>  | 5 minuten      |



| Onderdeel               | Oefening  | Duur / Afstand |
|-------------------------|---|----------------|
| <b>Inzwemmen</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 50m SS + 50m BC benen.</li> <li>✓ Set opbouwen glijslag: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x 25m: BC B in P11, zonder plank, adem bij een doorhaal.</li> <li>• 2x 25m: 8 beenlagen + 1x arm bijleggen in P11, 8 beenlagen enz.</li> <li>• Heen met links, terug met rechts.</li> <li>• 2x 25m: 4 beenlagen, 2x links, 2x rechts. Na elke armslag bijleggen in P11.</li> <li>• 2x 25m: 4 beenlagen, 1x links, 1x rechts. Na elke armslag bijleggen in P11.</li> <li>• 2x 25m: armen bijplaatsen (dus zonder de 4 beenlagen pauze in P11).</li> <li>• Ademhaling 1 op 4 armslagen.</li> <li>• 2x 25m: glijslag (= als armen bijplaatsen met een fractie vroegere armoevername).</li> </ul> </li> </ul> | 10 minuten     |
| <b>Kern 1: Techniek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zwem met ontspannen contrafase en actieve insteek en stuwing: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x25m BC met 1 arm, andere arm aan de plank. Na 25m wisselen van kant, en neem 10 seconden rust.</li> <li>• 2x 25m BC A bijplaatsen met pullbuoy.</li> <li>• 2x 25m BC A glijslag met pullbuoy.</li> <li>• 2x 25m BC glijslag hele slag.</li> </ul> </li> <li>✓ Set 1x herhalen.</li> </ul>   | 20 minuten     |
| <b>Kern 2: Conditie</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2x 50m glijslag armen met pullbuoy.</li> <li>✓ 2x 50m glijslag hele slag.</li> <li>✓ 2x 75m glijslag met zoomers.</li> <li>✓ Set 1x herhalen.</li> </ul>   | 25 minuten     |
| <b>Uitzwemmen</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4x halve baan SS + halve baan samengestelde rugslag.</li> </ul>  | 5 minuten      |



| Onderdeel               | Oefening   | Duur / Afstand |
|-------------------------|--|----------------|
| <b>Inzwemmen</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 6x 50m opbouwen naar glijslag (bekende set).</li> <li>✓ 100m BC slowmotion.</li> <li>✓ 50m BC B + 50m BC A.</li> </ul>  | 10 minuten     |
| <b>Kern 1: Techniek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4x 50m met pullbuoy, waarbij; <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1e 50m oksel aantikken.</li> <li>• 2e 50m duim contact van heup tot oksel.</li> <li>• 3e 50m vingertoppen slepen.</li> <li>• 4e 50m Laat de vingertoppen licht over het wateroppervlak slepen tijdens de herstelfase.</li> </ul> </li> <li>✓ Set herhalen in hele slag.</li> </ul>   | 20 minuten     |
| <b>Kern 2: Conditie</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zwem volledig BC, vlot door. Techniek netjes houden. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m en 15 seconden rust.</li> <li>• 100m en 20 seconden rust.</li> <li>• 150m en 30 seconden rust.</li> <li>• 200m en 45 seconden rust.</li> <li>• 150m en 30 seconden rust.</li> <li>• 100m en 20 seconden rust.</li> <li>• 50m.</li> </ul> </li> <li>✓ Als genoeg tijd: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 x 50 meter BC opbouwen in snelheid.</li> </ul> </li> </ul> | 25 minuten     |
| <b>Uitzwemmen</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2x (25m BC B + 25m BC A).</li> <li>✓ 100m glijslag slowmotion.</li> </ul>   | 5 minuten      |

