

**WEEK 35 - 24 t/m 28 augustus 2020**

25 meter bad

**Schoolslag**

Opstartperiode

<b>Maandag</b> <b>25 meter bad</b>	<b>Doel 1</b>	SS OWF
	<b>Doel 2</b>	Duurvermogen
	<b>Afstand</b>	1200

**Meters Inzwemmen**

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 VL benen, SS armen..... (maximale owf)
- 100 4x 25m sprint: VL, RC, SS, BC.....(per 2 naast elkaar)
- 100 RC armen (met pullbouy)

**Meters Set 1 - SS onderwaterfase**

300m

*BC doorzwemmen naar overkant*

- 2x 25** Afzet van muur + vlinderkick..... (check afstand)
- 2x 25** Afzet van muur + arm doorhaal
- 2x 25** Afzet van muur + vlinderkick + arm doorhaal
- 2x 25** Afzet van muur + vlinderkick + 3x arm doorhaal.....(armen 'smal' naar voren)
- 2x 25** Startduik/Afzet + vlinderkick + doorhaal + onderwater beenslag
- 50** SS met maximale owf

**Meters Set 2 - SS techniek**

400m

*Met één hand aantikken, dan 25m vlinder straftraining*

- 100** SS armen..... (accent op lang maken/drijven)
- 100** SS..... (accent op lang maken/drijven)
- 100** SS met minimaal aantal slagen per baan.....(tellen)
- 100** WIS..... (accent op lang maken/drijven)

**Uitzwemmen**

100m

- |                                   |
|-----------------------------------|
| A0 = 60-70%, heel relaxed zwemmen |
| A1 = 70-80%, lekker doorzwemmen   |
| A2 = 80-90%, hard zwemmen         |
| A3 = 100%, sprinten               |

**WEEK 35 - 24 t/m 28 augustus 2020**

25 meter bad

**Schoolslag**

Opstartperiode

<b>Maandag</b> <i>(ondiepe bad)</i>	<b>Doel 1</b>	Schoolslag Keerpunt
	<b>Doel 2</b>	-
	<b>Afstand</b>	-

**Meters Inzwemmen**

- m

- 4x BC
- 4x OWF BC ..... (pilon(nen) in het water)
- 4x Onder water zwemmend naar overkant
- 4x OWF SS
- 4x BC sprint

**Meters Set 1 – SS Keerpunt**

*Uitgangspositie: 2 handen op de kant, benen horizontaal gestrekt achterwaarts*

- 4x Voeten plaatsen op de muur
- 4x Idem + één arm onderwater strekken
- 4x Idem + vallen op zij ..... (zonder afzetten)
- 4x Idem + afzetten en stroomlijnen
- 4x Idem + één vlinderkick
- 4x Idem + doorhaal armen
- 4x Idem + armen strekken en één beenslag
- 4x Maximale onderwaterfase testen ..... (wie haalt de overkant?)

**Meters Set 2 – SS Duur**

- 8x SS heen, BC terug

**Estafette**

**Uitzwemmen**

100m

- A0 = 60-70%, heel relaxed zwemmen
- A1 = 70-80%, lekker doorzwemmen
- A2 = 80-90%, hard zwemmen
- A3 = 100%, sprinten

**WEEK 35 - 24 t/m 28 augustus 2020**

25 meter bad

**Schoolslag**

Opstartperiode

<b>Woensdag</b>	<b>Doel 1</b>	SS techniek
	<b>Doel 2</b>	-
	<b>Afstand</b>	1300

**Meters Inzwemmen**

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 VL benen, SS armen ..... (maximale owf)
- 100 4x 25m sprint: VL, RC, SS, BC ..... (per 2 naast elkaar)
- 100 RC armen (met pullbouy)

**Meters Set 1 - SS techniek**

800m

- 50** Wrikken, buik heen, rug terug ..... (hoofd altijd naar niet-startkant gericht)
- 2x 50** SS armen, alleen eerste deel armslag
- 2x 50** SS armen
- 2x 50** SS armen met accent op minimaal aantal slagen per baan ..... (tellen!)
  
- 50** Wrikken, buik heen, rug terug ..... (hoofd altijd naar niet-startkant gericht)
- 2x 50** SS accent op benen naar billen
- 2x 50** SS benen met aantikken handen op heup
- 2x 50** SS benen met accent op minimaal aantal slagen per baan ..... (tellen!)
  
- 100** SS met accent op minimaal aantal slagen per baan ..... (tellen!)

**Uitzwemmen**

100m

- A0 = 60-70%, heel relaxed zwemmen
- A1 = 70-80%, lekker doorzwemmen
- A2 = 80-90%, hard zwemmen
- A3 = 100%, sprinten



**WEEK 35 - 24 t/m 28 augustus 2020**

25 meter bad

**Schoolslag**

Opstartperiode

<b>Vrijdag</b>	<i>Doel 1</i>	<i>Allround Test 1</i>
	<i>Doel 2</i>	<i>Metten is weten</i>
	<i>Afstand</i>	-

**Meters Inzwemmen**

200m

200 SNK .....(A0 t/m A3)

**Allround test**

200m

Start ..... 12,5m zo snel mogelijk

Sprint ..... 25m borstcrawl

Wisselslag ..... 100m wisselslag

Lange afstand .....200m vrije slag

**Uitzwemmen**

100m

- |                                   |
|-----------------------------------|
| A0 = 60-70%, heel relaxed zwemmen |
| A1 = 70-80%, lekker doorzwemmen   |
| A2 = 80-90%, hard zwemmen         |
| A3 = 100%, sprinten               |