

WEEK 37 – 7 t/m 11 september 2020

25 meter bad

Vlinderslag

Techniekperiode

Maandag	Doel 1	VL beentechniek
	Doel 2	-
	Afstand	1000

Met zoomers

Meters Inzwemmen

400m

- 100** BC bijleggen heen, BC terug
- 100** VL zonder overhaal..... (Biondi drill)
- 100** 4x 25m VL benen onder water sprint..... (per 2 naast elkaar)
- 100** BC armen

Meters Set 1 - VL beentechniek

300m

Accent op neerwaartse beweging benen in 2^e beenslag

- 50** VL benen, met grote beenslag
- 50** VL benen, met kleine snelle beenslag
- 50** VL benen/SS armen, met 1x grote beenslag en 1x kleine snelle beenslag
- 50** VL zonder overhaal..... (Biondi drill)
- 50** VL zonder overhaal en zo lang mogelijk boven water blijven (Biondi drill)
- 25** VL met ademhaling 1:2
- 25** VL met ademhaling 1:3

Zonder zoomers

Meters Set 2 - Techniek

200m

- 200** VL heen, SS terug

Uitzwemmen

100m

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

WEEK 37 – 7 t/m 11 september 2020

25 meter bad

Vlinderslag

Techniekperiode

Woensdag	Doel 1	VL armtechniek
	Doel 2	-
	Afstand	1200

Met zoomers

Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 BC benen, SS armen (continue beenslag)
- 100 4x 25m VL benen onder water sprint..... (per 2 naast elkaar)
- 100 BC armen

Meters Set 1 – VL armtechniek

500m

Set 2x volledig uitvoeren

- 25** VL benen, armen naast lichaam..... (beenslagen tellen)
- 25** VL benen, armen gestroomlijnd..... (beenslagen tellen)
- 50** VL met één arm..... (ene arm heen, andere arm terug)
- 25** VL met afwisselend linker- en rechterarm
- 25** VL met afwisselend linker-, rechter- en beide armen
- 100** VL met 2x linkerarm, 2x rechterarm en 1x beide armen

Zonder zoomers

Meters Set 2 - VL toepassing (A0)

200m

- 200 1^e baan – 1 slag VL, rest BC doorzwemmen..... (met BC keerpunt!)
- 2^e baan – 2 slagen VL, rest BC doorzwemmen,
- 3^e baan – 3 slagen VL, rest BC doorzwemmen, etcetera

Uitzwemmen

100m

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

WEEK 37 – 7 t/m 11 september 2020

25 meter bad

Vlinderslag

Techniekperiode

Vrijdag	Doel 1	VL/SS armtechniek
	Doel 2	WIS
	Afstand	1200

Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 BC benen, SS armen (*continue beenslag*)
- 100 4x 25m VL benen onder water sprint..... (*per 2 naast elkaar*)
- 100 BC armen

Meters Set 1 - SS/VL techniek (15" rust)

400m

- 100 Wrikken, buik heen, rug terug (*met hoofd altijd aan de keerpuntzijde*)
- 50 SS armen, laag tempo (*krachtige slag, lang maken en uitdrijven*)
- 50 SS armen, contrast..... (*accent op snelle duw- en strekfase en glijden*)
- 100 VL zonder arm-overhaal (*armen blijven continu onder water, hoog opkomen*)
- 100 VL benen, SS armen

Meters Set 2 - Duurvermogen (A0)

200m

- 200 WIS

Estafette

100m

Uitzwemmen

100m

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