

WEEK 39 – 21 t/m 25 september 2020

Borstcrawl

Vorbereiding

Maandag Ondiep	Doel 1	Keerpunten
	Doel 2	-
	Afstand	1100

Uit te voeren met de gevorderde groep zwemmers

Meters Inzwemmen

300 m

- 8x BC
- 4x VL benen onder water
- 4x OWF BC
- 4x OWF SS
- 8x BC armen

Stappentest – BC keerpunten

12 stappen van 50m (d.w.z. 4x 12,5m) met 3 keerpunten en afnemende tijd, rust 30 seconden.

Doel	1:20	1:16	1:12	1:08	1:04	1:00	0:56	0:52	0:48	0:44	0:40	0:36
Interval	0:20	0:19	0:18	0:17	0:16	0:15	0:14	0:13	0:12	0:11	0:10	0:09
Totaaltijd	2:00	3:46	5:28	7:06	8:40	10:10	11:36	12:58	14:16	15:30	16:40	17:46

Uitzwemmen

100m

WEEK 39 – 21 t/m 25 september 2020

Borstcrawl

Voorbereiding

Maandag Diep	Doel 1	Keerpunten
	Doel 2	-
	Afstand	1100

Met zoomers/flippers


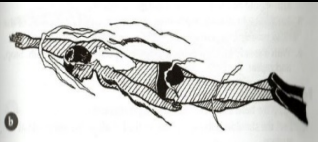
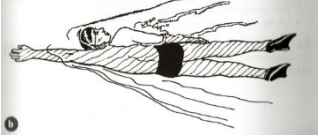


Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 SS armen, VL benen
- 100 4x 25m BC sprint..... (2-aan-2, mét maximale owf)
- 100 BC armen

Meters Set 1 – BC/VL (5x (25m + 50m))

375m

1) BC benen, zonder ademhalen		2) BC benen met 1 arm gestrekt	
3) BC met 3" vasthouden per armslag			
4) VL benen op de rug		5) VL benen – 'Dolphin drill'	

Meters Set 2 - Keerpunten

200m

- 100 4x BC keerpunten (beginnen halverwege de baan)
- 100 4x SS keerpunten..... (beginnen halverwege de baan)

Uitzwemmen

100m

WEEK 39 – 21 t/m 25 september 2020

Borstcrawl

Vorbereiding

Woensdag	Doel 1	<i>BC keerpunt</i>
	Doel 2	<i>Duurvermogen</i>
	Afstand	950

Meters Inzwemmen

300m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 VL benen in rugligging, armen gestroomlijnd
- 100 BC benen (met plank)

Meters Set 1 - BC keerpunt

250m

- 2x 25 Onder water afzetten plus stroomlijnen (*BC doorzwemmen*)
- 2x 25 Idem plus snelle vlinder benen (*max onderwaterfase*)
- In ondiepe gedeelte vanaf circa 8m vanaf de keerzijde*
- 2x BC aanzwemmen en keerpunt maken (*max onderwaterfase*)
- 2x idem zonder ademhalen tussen vlaggenlijn en muur (*maximale snelheid*)
- 2x Sprinten en keren (*2-aan2*)

Meters Set 2 - Duurwerk

400m

- 400 200 A0 – 100 A1 – 50 A2 – 2x 25 A3 (*20" rust*)

Uitzwemmen

100m

WEEK 39 – 21 t/m 25 september 2020

Borstcrawl

Vorbereiding

Vrijdag	Doel 1	BC techniek
	Doel 2	Startduik
	Afstand	1000

Meters Inzwemmen

300m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 VL benen in rugligging, armen gestroomlijnd
- 100 BC benen (met plank)

Meters Set 1 - BC techniek

200m

Accent op arm-coördinatie, lang maken en doorstrekken na insteek hand

- 50 BC bijleggen
- 50 BC ritsen (heup-oxsel-oor aantikken en insteken in vloeiende beweging)
- 50 BC plafond (oor tikken, plafond aanwijzen, oor tikken en insteken)
- 50 BC in slow motion met harde armkracht (A2)

Meters Set 2 – Duiken

200m

- 4x Vooruit springen (zover mogelijk naar voren, voeten eerst in water)
- 4x Potloodsprong
(vanaf hier BC doorzwemmen en aan overkant verder)
- 4x Duik met pullbuoy..... (benen bij elkaar houden)
- 4x Duik over flexibeam..... (naar voren en omhoog duiken)
- 4x Stroomlijnduik zonder bijbewegingen..... (wie komt het verst?)

Meters Set 3 – BC (A0-A3)

200m

- 50 BC A0..... (30" rust na afloop)
- 4x 25 BC sprint (A3)..... (30" rust tussen intervallen)

Uitzwemmen

100m