

WEEK 43 – 19 t/m 23 oktober 2020

25 meter bad

Schoolslag

Techniekperiode

Maandag	Doel 1	SS techniek
	Doel 2	Duurvermogen
	Afstand	1200

Meters Inzwemmen

300m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 50 VL benen met plank.....(1 grote slag, 1 kleine slag)
- 50 2x 25m sprint BC..... (samen, 2-aan-2)
- 100 BC benen(met plank)

Meters Set 1 - SS techniek

400m

- 4x 25 SS owf..... (SS doorzwemmen)
- 2x 25 SS armen(voeten over elkaar of pull bouy)
- 2x 25 SS benen
- 50 SS
- 50 BC
- 50 SS met accent op langmaken/drijven (geen armen bij borst!)
- 50 SS accent op minimaal aantal slagen per baan..... (laten tellen en melden)

Meters Set 2 - SS extensieve duur (A0)

400m

- 400 2x 200m (150m SS, 50m slag naar keuze)..... (30" rust)

Uitzwemmen

100m

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

WEEK 43 – 19 t/m 23 oktober 2020

25 meter bad

Schoolslag

Techniekperiode

Woensdag	Doel 1	SS
	Doel 2	WIS sprints
	Afstand	1150

VLAGGENLIJNEN

Meters Inzwemmen

300m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 50 SS armen, VL benen
- 50 2x 25m sprint BC..... (samen, 2-aan-2)
- 100 BC benen (met plank)

Meters Set 1 - SS techniek

300m

SS: A = Armen, B = Benen, N = normale slag

- 50 SS: NB (dus 1 Normale schoolslag gevolgd door 1 slag schoolslag Benen)
- 50 SS: ABN (etcetera)
- 50 SS: NNBB
- 50 SS: ANABNB
- 2x 25 SS benen, armen op rug/billen en met voeten handen aantikken
- 50 BC benen

Meters Set 2 - WIS sprints

450m

- 3x 150 3x Heen/terug sprinten: VL/RC, RC/SS, SS/BC
..... (laatste komt, eerste gaat, 2' per sessie rust)

Uitzwemmen

100m

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

WEEK 43 – 19 t/m 23 oktober 2020

25 meter bad

Schoolslag

Techniekperiode

Vrijdag	Doel 1	SS techniek
	Doel 2	SS start
	Afstand	1400

Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 SS armen, VL benen
- 100 4x 25m BC sprint..... (1', afnemend met 10" per keer)
- 100 BC armen

Meters Set 1 - SS beentechniek ('smal zwemmen')

500m

- 2x 50 SS benen (met plank) (benen naar billen, voeten naar buiten)
- 2x 50 SS benen in rugligging, armen gestroomlijnd..... (knieën niet boven water!)
- 100 SS armen, VL benen
- 100 SS benen, armen gestroomlijnd (lang stroomlijnen na beenslag!)
- 100 BC

Meters Set 2 - SS startduik

200m

Iedere fase tot stilstand, daarna SS baan uitzwemmen

Check de afstand per zwemmer

- 2x 25 Duik + stroomlijnen
- 2x 25 idem + armbeweging..... (dicht langs lichaam en voorbij heupen duwen)
- 2x 25 idem + vlinderkick (kick ná uiteengaan handen en voor eerste slag)
- 2x 25 idem + 1^e slag onder water

Meters Set 3 – Estafettes

200m

Uitzwemmen

100m

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