

WEEK 48 – 23 t/m 27 november 2020

25 meter bad

Vlinderslag

Voorbereiding

Maandag <i>(ondiepe bad)</i>	Doel 1	VL techniek
	Doel 2	VL estafettes
	Afstand	1000 <i>(12,5m per baantje)</i>

Meters Inzwemmen

220m

- 4x BC
- 4x Maximale OWF VL..... *(stroomlijnen)*
- 4x OWF SS *(uitdrijven)*
- 4x OWF SS en onder water doorzwemmen
- 6x BC sprint
- 2x VL sprint *(in 2 groepen i.v.m. armbewegingen)*

Meters Set 1 – VL beentechniek

- 4x VL benen, armen gestroomlijnd
- 4x VL benen met armen langs lichaam *(‘Dolphin drill’, hoofd is leidend)*
- 4x VL benen sprint, armen gestroomlijnd *(collectief!)*

N.B. nu 2 groepen maken en achter elkaar starten *(i.v.m. armbewegingen)*

Meters Set 2 – VL armtechniek

- 4x VL met linker arm, rechter arm en beide armen *(altijd vooruit laten kijken!)*
- 4x VL benen onder water met 1 vlinderslag per baantje *(gestrekte armen!)*
- 4x VL sprint
- 8x BC

Estafette (10 banen)

1. VL benen met plank *(plank moet de muur raken)*
2. VL
3. BC

Uitzwemmen

0m

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

WEEK 48 – 23 t/m 27 november 2020

25 meter bad

Vlinderslag

Vorbereiding

Woensdag	Doel 1	VL armtechniek
	Doel 2	VL meters maken
	Afstand	1250m

Met flipper/zoomers

Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 VL benen, armen langs lichaam ('Dolphin drill')
- 100 4x sprint: VL heen, BC terug
- 100 BC armen



Meters Set 1 – VL armtechniek

400m

1) VL benen op de rug	4x 50m	 <small>b</small>	<ul style="list-style-type: none"> Beweging vanuit het bekken Goed stroomlijnen Beensnelheid variëren
2) Superman fly	4x 25m	 <small>c</small>	<ul style="list-style-type: none"> Afzet, kijk naar de bodem Hoofd↓, heupen↑, harde kick↓ => hoofd↑ Begin zonder ademhalen, daarna per 3 beenslagen
3) Salmon fly	4x 25m	 <small>a</small>	<ul style="list-style-type: none"> Krachtig uitduwen Armen net voorbij heup Hoofd naar beneden

Meters Set 2 – VL duurvermogen

350m

- 50 VL, 1-1-1..... (=1x rechter, 1x linker, 1x beide armen; ademen bij 1x beide armen)
- 200 VL, 2-2-1..... (=2x rechter, 2x linker, 1x beide armen)
- 100 Idem, zonder flippers

Uitzwemmen

100m

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

WEEK 48 – 23 t/m 27 november 2020

25 meter bad

Vlinderslag

Voorbereiding

Vrijdag	<i>Doel 1</i>	VL armtechniek
	<i>Doel 2</i>	Wedstrijdstart
	<i>Afstand</i>	1400m

Met flipper/zoomers

Meters Inzwemmen

400m

- 100 BC bijleggen heen, BC terug
- 100 VL benen, armen langs lichaam ('Dolphin drill')
- 100 4x sprint: VL heen, BC terug
- 100 BC armen



Meters Set 1 - VL armtechniek

500m

- 50 VL armslag om-en-om maken, andere arm gestrekt (*bijleggen*)
- 50 VL met linkerarm, rechterarm en beide armen..... ('1-1-1')
- 100 VL met 2x linkerarm, 2x rechterarm en 1x beide armen..... ('2-2-1')
- 50 VL benen, SS armen
- 50 VL armslag om-en-om maken, andere arm gestrekt (*bijleggen*)
- 50 VL met linkerarm, rechterarm en beide armen..... ('1-1-1')
- 100 VL met 2x linkerarm, 2x rechterarm en 1x beide armen..... ('2-2-1')
- 50 VL benen, SS armen

Zonder flipper/zoomers

Meters Set 2 – Starten en sprinten

400m

- 200 2x: **VL**: 25m sprint met start, 20" rust, 50m sprint, 20" rust, terugzwemmen
- 100 1x: **BC**: 25m sprint met start, 20" rust, 50m sprint, 20" rust, terugzwemmen
- 100 1x: **SNK**: 25m sprint met start, 20" rust, 50m sprint, 20" rust, terugzwemmen

Uitzwemmen

100m

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