

Blok Techniek	Training 1 - 100M PACE LEREN KENNEN	Techniek
Thema:	Ontdekken hoe 100m pace voelt en je splits leren kennen.	
INZWEMMEN (600m)		
200	Borstcrawl (bc) rustig	
4x50	Afwisselend: armen / benen	R10
4x25	15m sprint - 10m wrikken	
100	Vrije slag (vr) technisch	
KERN 1: Slagen Tellen & Tempo Voelen		
4x25	Rustig - tel je slagen (noteer dit!)	R10
4x25	80% - tel je slagen	R15
4x25	100m pace - tel je slagen Vergelijk: hoeveel meer slagen bij 100m pace?	R20
75	Rustig vr	
KERN 2: 100m Pace Ervaren		
8x25	100m pace (USRPT-stijl) Noteer je tijden - ze moeten GELIJK zijn!	stt 40
100	Rustig vr (herstel)	
4x50	100m pace Noteer je 50m tijden	stt 1.15
75	Rustig vr	
KERN 3: Gebroken 100m		
4x25	100m pace (tel totale tijd op = je gebroken 100m)	R10
150	Rustig vr (herstel)	
4x25	100m pace (probeer sneller dan eerste set)	R10
UITZWEMMEN (175m)		
100	Wisselslag rustig	
75	Vr met lange slag	

Blok Techniek	Training 2 - SNELHEID EERSTE 50M (START & UITSLAG)	Techniek
Thema:	Explosief starten en maximale snelheid opbouwen in de eerste helft.	
INZWEMMEN (550m)		
150	Bc rustig	
100	Vr	
4x25	Steigerung	
4x25	10m OWF max + breakout + technisch door	
2x50	Armen - benen	R10
KERN 1: OWF & Breakout		
6x	Afzet + OWF (6-8 kicks) max + breakout	R20
4x25	Wrikken (herstel)	R10
6x	Vanuit keerpunt: afzet + OWF + breakout + 3 slagen max	R25
75	Rustig vr	
KERN 2: Eerste 50m Simulatie		
4x15	Max (explosieve start)	R30
2x25	Wrikken	R10
4x25	Max (focus op snelle eerste 10m + doorzwemmen)	stt 50
75	Rustig vr	
3x35	Max (simuleer eerste baan + keerpunt + stukje terug)	R45
100	Rustig vr (herstel)	
KERN 3: Toepassing		
2x50	Max (focus op explosieve start + OWF bij keerpunt) Dit is je eerste 50m van de race!	R90
75	Rustig vr	
Split50	2x25 max met R10 (vergelijk met je losse 50m max)	R10/R60
UITZWEMMEN (150m)		
100	Wisselslag	
50	Vr rustig	

Blok Techniek	Training 3 - SNELHEID VASTHOUDEN TWEEDE 50M	Techniek
Thema:	Onder verzuring blijven doorzwemmen en techniek behouden.	
INZWEMMEN (550m)		
200	Bc	
100	Vr	
4x25	15m sprint - 10m wrikken	
2x50	Opbouw per 50 (rustig naar tempo)	R10
KERN 1: Verzuring Simuleren		
Split50	2x25 max (dit activeert je lactaat)	R10
3x75	80% - focus op slaglengte behouden	R15
Split50	2x25 max	R10
3x75	85% - focus op doorzwemmen	R15
Split50	2x25 max	R10
2x75	90% - techniek vasthouden onder druk	R15
KERN 2: De Terugweg Trainen		
100	Rustig vr (herstel)	
6x50	90% eerste 25m - 100% laatste 25m (Simuleer: je bent moe, maar moet doorpakken)	R20
75	Rustig vr	
4x50	Negatief: tweede 25m sneller dan eerste	R20
KERN 3: Race Finish		
3x35	Start vanuit keerpunt: afzet + OWF + max door (Dit is precies je tweede 50m situatie)	R45
75	Rustig vr	
2x50	Max (focus op laatste 15m doorpakken)	R90
UITZWEMMEN (200m)		
125	Wisselslag rustig	
75	Vr met lange slag	

Blok Techniek	Training 4 - RACE-SPECIFIEKE KRACHT & UITHOUDINGSVERMOGEN	Techniek
Thema:	Snelheid kunnen herhalen en lactaattolerantie opbouwen.	
INZWEMMEN (600m)		
200	Bc	
150	Vr	
4x25	Hoog tempo starten - slaglengte vasthouden	
2x50	Armen - benen	R10
50	Max hold (activatie)	
KERN 1: Max Hold Sets		
6x50	Max hold (elke 50 dezelfde tijd!) Als je tijd zakt: rust langer maar houd tempo vast	R20
100	Rustig vr	
8x25	Max hold	stt 45
100	Rustig vr	
4x50	Max hold	R20
KERN 2: Lactaattolerantie		
25	Max	R15
35	Max	R15
50	Max	R15
50	Max	R15
35	Max	R15
25	Max (Piramide - geen extra rust, doorpakken!)	R60
150	Rustig vr (actief herstel)	
KERN 3: Afbouw onder Vermoeidheid		
4x75	Afbouw: 85% - 80% - 75% - 70% Focus op techniek terwijl je moe bent	R15
3x25	100m pace (test: kun je nog pace zwemmen?)	R20
UITZWEMMEN (200m)		
125	Wisselslag	
75	Vr rustig	

Blok Techniek	Training 5 - WEDSTRIJDSIMULATIE 100M	Techniek
Thema:	Alles samenbrengen met gebroken races en een echte 100m tijdrace.	
INZWEMMEN (650m)		
200	Bc rustig	
150	Vr	
4x25	Steigerung met laatste 10m sprint	
2x50	Armen - benen	R10
4x25	10m OWF max + breakout + technisch door	
KERN 1: Race Prep - Gebroken Races		
4x25	100m pace (gebroken 100 #1) Tel totale zwemtijd op (excl. rust)	R10
150	Rustig vr (herstel)	
2x50	100m pace (gebroken 100 #2) Tel totale zwemtijd op	R15
100	Rustig vr	
75+25	100m pace: 75m + R10 + 25m (gebroken 100 #3) Tel totale zwemtijd op	R10
150	Rustig vr (volledig herstel)	
KERN 2: WEDSTRIJDSIMULATIE		
100	TIJDRACE - 100M MAXIMAAL ===== Race strategie: - Start: explosief, lange OWF (6-8 kicks) - 0-25m: opbouwen naar topsnelheid, niet overpacen - 25-50m: tempo vasthouden, goede OWF bij keerpunt - 50-75m: techniek behouden, niet instorten - 75-100m: ALLES geven, doorpakken naar finish Noteer: eindtijd + splits per 25m of 50m	
200	ACTIEF HERSTEL - zeer rustig, schud je armen los	
KERN 3: Evaluatie & Afbouw		
4x50	Afbouw: tempo → aerobe → rustig → zeer rustig	R15
4x25	Technisch - focus op lange, ontspannen slag Evalueer je race: - Wat was je split (eerste vs tweede 50)? - Was je eerste 50 te snel of goed? - Waar werd het zwaar? - Vergelijk met je gebroken 100's eerder	R10
UITZWEMMEN (200m)		
125	Wisselslag	
75	Vr rustig	