

Blok Ademhaling	Training 1 - Introductie Ademhaling	Beginners
Thema:	Introductie Ademhaling	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag, focus op ontspanning	
50	Rugslag met armen langs het lichaam, rustig trappen	
50	Schoolslag met extra lange glij fase	
KERN 1: WATERGEWENNING ADEMHALING		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: ADEMHALING MET BEENSLAG		
4x25	Beenslag op de buik met plank, gezicht in het water, om de 5-6 beenslagen hoofd op om adem te halen	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
4x25	Beenslag op de buik met plank, focus op rustig uitademen onder water	R20
KERN 3: DRIJVEN EN ADEMHALEN		
4x25	Torpedo drijven (afzetten van de muur, armen gestrekt), gezicht in water, uitademen, na 10m opstaan en herhalen	R20
50	Rustig rugslag ter herstel	
UITZWEMMEN		
50	Rustig schoolslag	

Blok Ademhaling	Training 2 - Ademhaling en Beenslag	Beginners
Thema:	Ademhaling en Beenslag	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag, armen langs lichaam, focus op rustige beenslag	
50	Schoolslag met focus op uitademen tijdens de glij fase	
KERN 1: BEENSLAG MET ADEMHALING		
4x25	Beenslag op buik met plank, gezicht in water, adem halen door hoofd op te tillen	R15
4x25	Beenslag op buik met plank, tel 6 beenslagen, dan hoofd op voor ademhaling	R15
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: ZIJWAARTS KIJKEN		
4x25	Beenslag op buik met plank, draai hoofd naar rechts om adem te halen, kin blijft in het water	R20
4x25	Beenslag op buik met plank, draai hoofd naar links om adem te halen	R20
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: RITME OEFENEN		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
UITZWEMMEN		
50	Rugslag, armen langs lichaam	
50	Schoolslag extra rustig	

Blok Ademhaling	Training 3 - Zijwaarts Ademhalen	Beginners
Thema:	Zijwaarts Ademhalen	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met rustige beenslag	
50	Beenslag op buik met plank, ademhalen naar keuze kant	
KERN 1: ZIJLIGGING GEWENNING		
4x25	Op zij liggen met onderste arm gestrekt, bovenste arm langs lichaam, beenslag, hoofd op onderarm, mond net boven water	R20
4x25	Zelfde oefening, andere kant	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: ROTEREN VANUIT BUIKLIGGING		
4x25	Zelfde oefening, draai naar andere kant	R20
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: 1-ARM CRAWL MET ADEMHALING		
4x25	Rechterarm gestrekt met plank, linkerarm maakt slagen, ademhalen naar links wanneer linkerarm naar achter gaat	R25
4x25	Linkerarm gestrekt met plank, rechterarm maakt slagen, ademhalen naar rechts	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag met focus op rustige ademhaling	



Improve You

Blok Ademhaling	Training 4 - Ademhaling met Armslag	Beginners
Thema:	Ademhaling met Armslag	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met kleine armsglagen	
50	Beenslag op buik met plank, ademen om en om links/rechts per 25m	
KERN 1: 1-ARM CRAWL HERHALING		
4x25	Rechterarm vooruit met plank, linkerarm maakt crawlslagen, ademen naar links	R20
4x25	Linkerarm vooruit met plank, rechterarm maakt crawlslagen, ademen naar rechts	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: AFWISSELENDE ARMEN		
4x25	3 slagen rechts (links op plank), wissel, 3 slagen links (rechts op plank), adem bij elke wissel	R25
4x25	Zelfde oefening, focus op hoofd draaien niet optillen	R25
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: CRAWL MET PULLBUOY		
4x25	Crawl met pullbuoy, elke 3e armsglag ademen naar favoriete kant	R25
4x25	Crawl met pullbuoy, wissel per 25m van ademhalingskant	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 4: COMBINATIE		
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag extra rustig	



Improve You

Blok Ademhaling	Training 5 - Volledige Borstcrawl met Ademhaling	Beginners
Thema:	Volledige Borstcrawl met Ademhaling	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met crawl beenslag	
50	Beenslag op buik met plank, ademen naar favoriete kant	
KERN 1: OPBOUW ZONDER HULPMIDDELEN		
4x25	Crawl beenslag met armen gestrekt vooruit, elke 6 slagen hoofd draaien om te ademen	R20
4x25	1-arm crawl zonder plank, andere arm gestrekt vooruit, ademen naar slaande arm kant	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: VOLLEDIGE CRAWL		
4x25	Crawl met focus op rustig uitademen onder water door neus en mond	R25
4x25	Crawl met ademhaling elke 3e of 4e slag, vind je eigen ritme	R25
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: AFSTAND OPBOUWEN		
2x50	Crawl in eigen tempo met regelmatige ademhaling, rust tussendoor indien nodig	R45
50	Rustig schoolslag ter herstel	
2x50	Crawl, eerste 25m rechts ademen, tweede 25m links ademen	R45
KERN 4: EINDOEFENING		
100	Crawl in eigen tempo, focus op ontspannen ademhaling - het is OK om tussendoor even te stoppen	
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen, armen langs lichaam	
50	Schoolslag extra rustig	
50	Keuze vrij, ontspannen uitademen	



Improve You