

Blok Armslag	Training 1 - Introductie Armslag	Beginners
Thema:	Introductie Armslag	
<b>INZWEMMEN</b>		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met armen langs lichaam	
50	Beenslag met plank	
<b>KERN 1: WATERGEVOEL ONTWIKKELEN</b>		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>KERN 2: BASISBEWEGING ARM</b>		
4x25	Loop door het water, maak langzame armslagen, voel de cirkelvormige beweging	R20
50	Rustig rugslag ter herstel	
<b>KERN 3: 1-ARM CRAWL MET PULLBUOY</b>		
4x25	Rechterarm maakt slagen, linkerarm langs lichaam, pullbuoy voor drijfvermogen	R25
4x25	Linkerarm maakt slagen, rechterarm langs lichaam, pullbuoy	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>KERN 4: AFWISSELENDE ARMEN</b>		
4x25	3 slagen rechts, pauze, 3 slagen links, pauze, herhaal met pullbuoy	R25
<b>UITZWEMMEN</b>		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag rustig	

Blok Armslag	Training 2 - Hand-Insteek en Entry	Beginners
Thema:	Hand-Insteek en Entry	
<b>INZWEMMEN</b>		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met armen langs lichaam	
50	Beenslag met plank	
<b>KERN 1: VINGERS EERST</b>		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>KERN 2: SCHOUDERBREEDTE</b>		
4x25	Crawl met pullbuoy, insteek precies op schouderbreedte, niet te breed, niet kruisen	R20
50	Rustig rugslag ter herstel	
<b>KERN 3: REIKEN EN STREKKEN</b>		
4x25	Catch-up drill, focus op maximaal reiken na elke insteek	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>KERN 4: ENTRY MET GLIJ</b>		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>UITZWEMMEN</b>		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag rustig	

Blok Armslag	Training 3 - Catch en Early Vertical Forearm	Beginners
Thema:	Catch en Early Vertical Forearm	
<b>INZWEMMEN</b>		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met armen langs lichaam	
50	Sculling vooruit, voel het water	
<b>KERN 1: CATCH POSITIE LEREN</b>		
4x25	Sta in het water, arm gestrekt vooruit, kantel hand naar beneden, voel hoe je water "pakt"	R15
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>KERN 2: EARLY VERTICAL FOREARM (EVF)</b>		
4x25	1-arm crawl andere arm, elleboog blijft hoger dan de hand tijdens catch	R25
50	Rustig rugslag ter herstel	
<b>KERN 3: CATCH-UP DRILL MET CATCH FOCUS</b>		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>KERN 4: CONTRAST OEFENING</b>		
4x25	Crawl met rechte arm (verkeerd) - voel hoe je over het water glijdt, weinig grip	R25
4x25	Crawl met goede catch en EVF - voel het verschil, meer grip op het water	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>UITZWEMMEN</b>		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag met focus op catch bij de armbeweging	

Blok Armslag	Training 4 - Trek- en Duwfase	Beginners
Thema:	Trek- en Duwfase	
<b>INZWEMMEN</b>		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met armen langs lichaam	
50	Sculling bij de heupen voor watergevoel	
<b>KERN 1: TREKFASE (PULL)</b>		
4x25	1-arm crawl andere arm, elleboog buigt tot ca. 90 graden tijdens trek	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>KERN 2: DUWFASE (PUSH)</b>		
4x25	1-arm crawl, strek arm helemaal totdat duim je bovenbeen raakt	R25
50	Rustig rugslag ter herstel	
<b>KERN 3: TREK EN DUW COMBINEREN</b>		
4x25	Catch-up drill, let op volledige duwfase voordat arm uit water komt	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>KERN 4: PADDLES SIMULATIE</b>		
4x25	Crawl met gespreide vingers (minder grip) - voel waar je water verliest	R25
4x25	Crawl met gesloten vingers, maximale grip door hele trek- en duwfase	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>KERN 5: LANGERE AFSTAND</b>		
2x50	Crawl met pullbuoy, focus op krachtige trek- en duwfase, volledig uitduwen	R40
<b>UITZWEMMEN</b>		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag rustig	



Improve You

Blok Armslag	Training 5 - Volledige Armcyclus	Beginners
Thema:	Volledige Armcyclus	
<b>INZWEMMEN</b>		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met armen langs lichaam	
50	Beenslag met plank	
<b>KERN 1: ALLE FASES COMBINEREN</b>		
4x25	1-arm crawl andere arm, focus op vloeiende overgang tussen elke fase	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>KERN 2: RITME EN TIMING</b>		
4x25	Catch-up drill met pullbuoy, rustig tempo, perfecte uitvoering elke fase	R25
4x25	Crawl met pullbuoy, vind een comfortabel ritme, niet te snel	R25
50	Rustig rugslag ter herstel	
<b>KERN 3: MET ADEMHALING</b>		
4x25	Crawl met pullbuoy, ademhaling naar rechts, armslag blijft constant tijdens ademhaling	R30
4x25	Crawl met pullbuoy, ademhaling naar links	R30
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>KERN 4: VOLLEDIGE CRAWL</b>		
2x50	Crawl, combineer armslag met beenslag en ademhaling	R45
50	Rustig schoolslag ter herstel	
<b>KERN 5: AFSTAND</b>		
100	Crawl in eigen tempo, focus op constante techniek door de hele 100m	
<b>UITZWEMMEN</b>		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag rustig	
50	Keuze vrij	