

Blok Beenslag	Training 1 - Introductie Beenslag	Beginners
Thema:	Introductie Beenslag	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met armen langs lichaam	
50	Drijven in torpedo positie	
KERN 1: BEENSLAG AAN DE KANT		
4x25	Vasthouden aan de kant, beenslag oefenen, focus op beweging vanuit de heup	R15
4x25	Zelfde oefening, maar nu met ontspannen enkels - voeten wiebelen los	R15
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: BEENSLAG MET PLANK		
4x25	Beenslag op buik met plank, kleine snelle bewegingen vanuit de heup	R20
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: ONTSPANNEN VOETEN		
4x25	Beenslag met plank, voeten naar binnen gedraaid, wreef duwt water weg	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 4: BEENSLAG OP RUG		
4x25	Rugligging beenslag, armen langs lichaam, voeten maken kleine borreling aan oppervlak	R20
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag rustig	

Blok Beenslag	Training 2 - Ritme en Amplitude	Beginners
Thema:	Ritme en Amplitude	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag beenslag, armen langs lichaam	
50	Beenslag met plank, eigen tempo	
KERN 1: VERSCHILLENDE SNELHEDEN		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: AMPLITUDE ONTDEKKEN		
4x25	Beenslag met plank, overdreven grote slagen (voeten komen uit water) - voel de weerstand	R20
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: OPTIMALE BEENSLAG		
4x25	Beenslag met plank, constant ritme aanhouden, geen versnellen of vertragen	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 4: BEENSLAG OP RUG		
4x25	Rugligging beenslag, armen boven hoofd, focus op constant ritme	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag met lange glijfase	

Blok Beenslag	Training 3 - Beenslag in Verschillende Posities	Beginners
Thema:	Beenslag in Verschillende Posities	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag beenslag, armen langs lichaam	
50	Beenslag met plank op de buik	
KERN 1: BEENSLAG OP DE BUIK		
4x25	Beenslag met plank, gezicht in water, focus op stabiele heuppositie	R20
4x25	Beenslag zonder plank, armen gestrekt vooruit, hoofd tussen armen	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: BEENSLAG OP DE RUG		
4x25	Rugligging beenslag, armen langs lichaam, heupen hoog, voeten net onder oppervlak	R20
4x25	Rugligging beenslag, armen gestrekt boven hoofd, oren tussen armen	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 3: BEENSLAG OP DE ZIJ		
4x25	Zijligging rechts, rechterarm gestrekt vooruit, linkerarm langs lichaam, beenslag	R25
4x25	Zijligging links, linkerarm gestrekt vooruit, rechterarm langs lichaam, beenslag	R25
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 4: WISSELEN VAN POSITIE		
4x25	Start op buik (8 slagen), draai naar rechter zij (8 slagen), terug naar buik, herhaal	R25
4x25	Zelfde oefening maar nu naar linker zij	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag rustig	

Blok Beenslag	Training 4 - Beenslag met Ademhaling	Beginners
Thema:	Beenslag met Ademhaling	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag beenslag, armen langs lichaam	
50	Beenslag met plank, ademhaling naar keuze kant	
KERN 1: BEENSLAG DOORZETTEN		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: CONTRAST OEFENING		
4x25	Beenslag met plank, bewust STOPPEN met benen bij ademhaling - voel hoe je zinkt	R20
4x25	Beenslag met plank, benen blijven doorgaan bij ademhaling - voel het verschil	R20
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: ZIJLIGGING MET ADEMHALING		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 4: LANGERE AFSTAND		
4x25	Beenslag zonder plank, armen vooruit, ademhaling met doorlopende beenslag	R25
2x50	Beenslag met plank, focus op constant ritme, ook bij ademhaling	R40
50	Rustig schoolslag ter herstel	
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag rustig	

Blok Beenslag	Training 5 - Beenslag bij Volledige Slag	Beginners
Thema:	Beenslag bij Volledige Slag	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag beenslag, armen langs lichaam	
50	Beenslag met plank, constant ritme	
KERN 1: BEENSLAG MET 1-ARM CRAWL		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: 6-SLAG RITME		
4x25	Crawl met pullbuoy, voel hoe beenslag helpt bij rotatie naar links en rechts	R25
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: TIMING BEENSLAG EN ROTATIE		
4x25	Crawl met pullbuoy, downkick rechts als linkerarm naar binnen trekt	R25
4x25	Crawl met pullbuoy, downkick links als rechterarm naar binnen trekt	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 4: VOLLEDIGE CRAWL		
4x25	Crawl zonder pullbuoy, focus op constante beenslag die de slag ondersteunt	R30
2x50	Crawl in eigen tempo, beenslag blijft doorgaan, ook bij ademhaling	R45
100	Crawl, tel je beenslagen, probeer consistent te blijven	
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag rustig	
50	Keuze vrij	