

Blok Techniek	Training 1 - TEMPO VASTHOUDEN (PACING)	Techniek
Thema:	Leren om een constant tempo aan te houden over langere afstanden.	
INZWEMMEN (550m)		
200	Vrije slag (vr) rustig	
2x75	Afwisselend: 25 bc / 25 vr / 25 bc	R10
4x50	Vr met focus op lange slag	R10
KERN 1: Tempo Leren Kennen		
300	Rustig, slagen tellen per 50m (noteer dit!)	
2x150	1km pace, slagen tellen (vergelijk met rustig) Doel: Leer het verschil voelen tussen rustig en tempo	R15
KERN 2: Tempo Vasthouden		
250	1km pace	R20
200	1km pace	R15
2x125	1km pace - HOLD (beide 125's dezelfde tijd)	R15
2x75	1km pace - HOLD Noteer je tijden: de pace moet gelijk blijven!	R10
KERN 3: Toepassing		
100	Rustig vr (actief herstel)	
500	1km pace (focus: constant tempo, niet versnellen)	
UITZWEMMEN (200m)		
125	Rugcrawl rustig	
75	Wrikken	

Blok Techniek	Training 2 - LANGE AFSTANDEN MET MATERIALEN	Techniek
Thema:	Kracht en efficiëntie ontwikkelen met hulpmiddelen.	
INZWEMMEN (500m)		
200	Vr rustig	
100	Bc	
4x50	25 armen (pullbuoy) / 25 vr	R10
KERN 1: Pullbuoy - Armfocus		
300	Pullbuoy - focus op hoge elleboog en uitduwen	R20
2x150	Pullbuoy - 1km pace Let op: Houd je core aangespannen, geen slinger!	R15
KERN 2: Paddles - Kracht		
250	Paddles - focus op grip en catch	R20
200	Paddles - 800m pace (iets sneller dan 1km)	R20
2x75	Paddles - 800m pace Let op: Voel hoe je meer water pakt met paddles	R10
KERN 3: Combinatie - Power		
200	Pullbuoy + Paddles - aerobe zone (rustig maar stabiel)	R15
300	Pullbuoy + Paddles - 1km pace	R25
2x125	Pullbuoy + Paddles - 1km pace	R15
KERN 4: Transfer naar "naakt" zwemmen		
250	Zonder materiaal - 1km pace Voel je het verschil? Probeer het gevoel vast te houden	
UITZWEMMEN (200m)		
125	Vr rustig	
75	Wisselslag	

Blok Techniek	Training 3 - NEGATIEVE SPLITS	Techniek
Thema:	De tweede helft sneller zwemmen dan de eerste.	
INZWEMMEN (525m)		
200	Vr rustig	
125	Bc	
4x50	Steigerung per 50 (elke 50 iets sneller)	R10
KERN 1: Negatieve Split Leren - Kort		
3x150	Negatief per 75: - Eerste 75: rustig, onder controle - Tweede 75: tempo (3-5 sec sneller)	R15
75	Rustig vr	
4x125	Negatief: 100 aerobe zone, laatste 25 versnellen	R15
KERN 2: Negatieve Split - Lang		
300	Negatief per 150: - Eerste 150: rustig, onder controle - Tweede 150: 1km pace of sneller	R25
75	Rustig vr	
2x250	Negatief per 125: - Eerste 125: aerobe zone - Tweede 125: 1km pace	R20
KERN 3: Toepassing		
500	Negatieve split: - 250m: net onder 1km pace (iets langzamer) - 250m: 1km pace of sneller Noteer je splittijden per 100m!	
UITZWEMMEN (200m)		
125	Rugcrawl	
75	Vr rustig met lange slag	

Blok Techniek	Training 4 - MENTALE FOCUS & LANGE SETS	Techniek
Thema:	Mentaal sterk blijven tijdens lange, ononderbroken inspanningen.	
INZWEMMEN (550m)		
300	Vr rustig - focus op ademhaling (3-slag ademen)	
2x75	Wisselend: 3-slag / 5-slag / 3-slag ademen	R10
100	Bc	
KERN 1: Ademhalingsritme		
2x200	3-slag ademen - constant ritme	R15
2x150	4-slag ademen (of 5 als dat lukt) - constant ritme Merk op: langer uitademen = meer ontspanning	R15
KERN 2: Lange Set - Mentale Focus		
800	1km pace - NIET STOPPEN Mentale strategie: verdeel in 4x200m in je hoofd - 200m: "opwarmen in de race" - 200m: "ritme vinden" - 200m: "vasthouden" - 200m: "naar huis zwemmen"	
75	Rustig vr (actief herstel)	
KERN 3: Broken Swim		
250	1km pace	R10
250	1km pace	R10
300	1km pace	R10
200	1km pace Totaal: 1000m - tel je tijd op (excl. rust) Dit geeft inzicht in wat je aankunt bij 1km	
UITZWEMMEN (225m)		
150	Rugcrawl	
75	Vr met extra lange slag	

Blok Techniek	Training 5 - WEDSTRIJDSIMULATIE 1KM	Techniek
Thema:	Alles samenbrengen in een gesimuleerde wedstrijd.	
INZWEMMEN (600m)		
200	Vr rustig	
100	Bc	
2x75	Opbouw per 25: rustig - aerobe - tempo	R10
100	Pullbuoy rustig	
50	Steigerung	R10
75	25 rustig - 25 tempo - 25 rustig	
KERN 1: Race Prep		
300	Opbouw: 100 rustig - 100 aerobe - 100 1km pace	R20
75	Rustig vr	
2x125	800m pace (race gevoel activeren)	R15
KERN 2: WEDSTRIJDSIMULATIE		
1000	TIJDTRACE - 1KM MAXIMAAL ===== Strategie: - Start: niet te hard (eerste 100m is cruciaal) - 100-400m: vind je ritme, houd tempo vast - 400-600m: mentaal sterk, niet opgeven - 600-800m: begin met opbouwen - 800-1000m: alles geven wat je hebt Noteer je splittijden per 100m als dat mogelijk is!	
150	ACTIEF HERSTEL - rustig vr, schud je armen los	
KERN 3: Evaluatie & Afbouw		
250	Afbouw: begin tempo, eindig zeer rustig	R15
125	Rustig vr Gebruik dit om na te denken over je race: - Waar ging het goed? - Waar werd het zwaar? - Wat doe je volgende keer anders?	
UITZWEMMEN (175m)		
100	Rugcrawl	
75	Wisselslag rustig	

Blok Techniek	Training 6 - VOLUME & BASIS (BONUSTRAINING)	Techniek
Thema:	Verder zwemmen dan 1km om uithoudingsvermogen en vertrouwen op te bouwen.	
INZWEMMEN (500m)		
200	Vr rustig	
100	Bc	
4x50	25 armen / 25 vr	R10
KERN 1: Basis Leggen		
400	Aerobe zone - ontspannen, focus op techniek Doel: lang en soepel, geen haast	
75	Rustig (actief herstel)	
300	Aerobe zone - 3-slag ademen	
75	Rustig	
200	Aerobe zone - tel je slagen, houd ze laag	
KERN 2: VOLUME - Voorbij de 1KM		
1500	AEROBE ZONE - NIET STOPPEN ===== Dit is GEEN race! Het doel is: - Ontspannen zwemmen op een comfortabel tempo - Verder gaan dan 1km om vertrouwen op te bouwen - Leren hoe je lichaam reageert op langere afstanden Mentale verdeling (kies wat voor jou werkt): - 3x500m: "drie korte stukjes" - 6x250m: "zes rondes" - 15x100m: "gewoon honderdjes tikken" Tips tijdens het zwemmen: - Houd je slag lang en efficiënt - Adem regelmatig (3- of 4-slag) - Als het zwaar wordt: focus op één arm tegelijk - Het tempo mag zakken, stoppen mag niet	
150	ACTIEF HERSTEL - zeer rustig, schud los	
KERN 3: Afbouw		
200	Pullbuoy - rustig, armen ontspannen	
2x75	Wisselslag	R10
UITZWEMMEN (150m)		
150	Keuze: rugcrawl, bc, of wrikken - zeer rustig	