

Blok Ligging	Training 1 - Introductie Ligging	Beginners
Thema:	Introductie Ligging	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag, focus op ontspanning	
50	Rugslag met armen langs het lichaam	
50	Schoolslag met extra lange glijfase	
KERN 1: DRIJVEN		
4x25	Aan de kant vasthouden, benen gestrekt laten drijven, voel hoe je lichaam in het water ligt	R15
4x25	Sterretje drijven op de rug, armen en benen wijd, volledig ontspannen	R15
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: TORPEDO POSITIE		
4x25	Afzetten van de muur in torpedo (armen gestrekt vooruit, hoofd tussen armen), drijven zo ver mogelijk	R20
4x25	Torpedo met gezicht naar beneden, uitademen, voel hoe heupen omhoog komen	R20
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: BUIKLIGGING MET PLANK		
4x25	Drijven op buik met plank gestrekt vooruit, gezicht in water, ontspannen benen laten hangen	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag met bewustwording van je lichaamspositie	

Blok Ligging	Training 2 - Hoofd- en Heuppositie	Beginners
Thema:	Hoofd- en Heuppositie	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met armen langs lichaam	
50	Torpedo afzetten en drijven	
KERN 1: HOOFDPOSITIE ONTDEKKEN		
4x25	Beenslag met plank, hoofd omhoog (kijk vooruit) - voel waar je heupen zijn	R15
4x25	Beenslag met plank, hoofd naar beneden (kijk naar bodem) - voel het verschil in heuppositie	R15
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: HEUPEN OMHOOG		
4x25	Beenslag op buik zonder plank, armen langs lichaam, focus op heupen aan oppervlak	R20
4x25	Beenslag met plank, druk borst licht naar beneden, voel heupen omhoog komen	R20
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: CONTRAST OEFENING		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 4: MET ADEMHALING		
4x25	Beenslag met plank, hoofd neutraal, alleen bij ademhaling kort hoofd draaien, direct terug	R20
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag met focus op glijfase en ligging	

Blok Ligging	Training 3 - Stroomlijning	Beginners
Thema:	Stroomlijning	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met armen gestrekt boven hoofd	
50	Torpedo afzetten, zo ver mogelijk drijven	
KERN 1: MAXIMALE LENGTE		
4x25	Torpedo vanaf muur, maak jezelf zo lang mogelijk van vingertoppen tot tenen	R15
4x25	Torpedo met kleine beenslag, behoud gestrekte positie	R15
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: WEERSTAND VOELEN		
4x25	Beenslag met plank, armen breed (veel weerstand) - voel hoe zwaar dit is	R20
4x25	Beenslag met plank, armen smal en gestrekt (weinig weerstand) - voel het verschil	R20
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: STROOMLIJN OP RUG		
4x25	Rugslag beenslag, armen gestrekt boven hoofd, oren tussen armen	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 4: STROOMLIJN MET BEENSLAG		
6x25	Beenslag zonder plank, armen gestrekt vooruit, hoofd tussen armen, zo gestrekt mogelijk	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag met maximale glijfase in stroomlijn	

Blok Ligging	Training 4 - Roteren rond de As	Beginners
Thema:	Roteren rond de As	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met armen langs lichaam	
50	Beenslag met plank in stroomlijn	
KERN 1: ZIJLIGGING ONTDEKKEN		
4x25	Beenslag op rechterzij, rechterarm gestrekt vooruit, linkerarm langs lichaam	R20
4x25	Beenslag op linkerzij, linkerarm gestrekt vooruit, rechterarm langs lichaam	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: ROTEREN VAN BUIK NAAR ZIJ		
4x25	Beenslag op buik, elke 6 slagen roteren naar rechterzij en terug	R20
4x25	Beenslag op buik, elke 6 slagen roteren naar linkerzij en terug	R20
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: SCHOUDER EN HEUP SAMEN		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 4: ROTATIE MET ADEMHALING		
50	Rustig schoolslag ter herstel	
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen	
50	Schoolslag rustig	

Blok Ligging	Training 5 - Ligging met Beweging	Beginners
Thema:	Ligging met Beweging	
INZWEMMEN		
100	Rustig schoolslag	
50	Rugslag met armen boven hoofd gestrekt	
50	Torpedo afzetten met beenslag	
KERN 1: LIGGING MET BEENSLAG		
4x25	Beenslag zonder plank, armen vooruit, focus op stabiele ligging	R20
4x25	Beenslag met pullbuoy, voel hoe heupen makkelijker hoog blijven	R20
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 2: LIGGING MET ARMSLAG		
4x25	1-arm crawl rechts met pullbuoy, linkerarm blijft vooruit, behoud ligging	R25
4x25	1-arm crawl links met pullbuoy, rechterarm blijft vooruit, behoud ligging	R25
50	Rustig rugslag ter herstel	
KERN 3: LIGGING MET ROTATIE		
4x25	Crawl met pullbuoy, overdreven rotatie, voel schouders rollen	R25
4x25	Crawl met pullbuoy, normale rotatie, hoofd blijft stil en neutraal	R25
50	Rustig schoolslag ter herstel	
KERN 4: ALLES SAMEN		
2x50	Crawl met pullbuoy, focus op stabiele horizontale ligging door de hele baan	R45
50	Rustig schoolslag ter herstel	
UITZWEMMEN		
50	Rugslag ontspannen, armen langs lichaam	
50	Schoolslag met bewustwording van je ligging	
50	Keuze vrij, ontspannen	