

Conditietrainingschema voor de beginnende zwemmer

Eerst moet u voor uzelf vaststellen hoeveel meters of hoeveel tijd u rustig achter elkaar kunt zwemmen. Dit kan een halve baan zijn of 15 banen. Dit is uw **beginniveau**.

Dit schema is opgebouwd uit steeds 4 weken. Probeer minstens 2 keer per week te zwemmen, lukt dit slecht 1 keer, dan mag een stevige wandeling natuurlijk ook. Als voorbeeld in dit schema gebruiken we het **beginniveau van 6 baantjes schoolslag**.

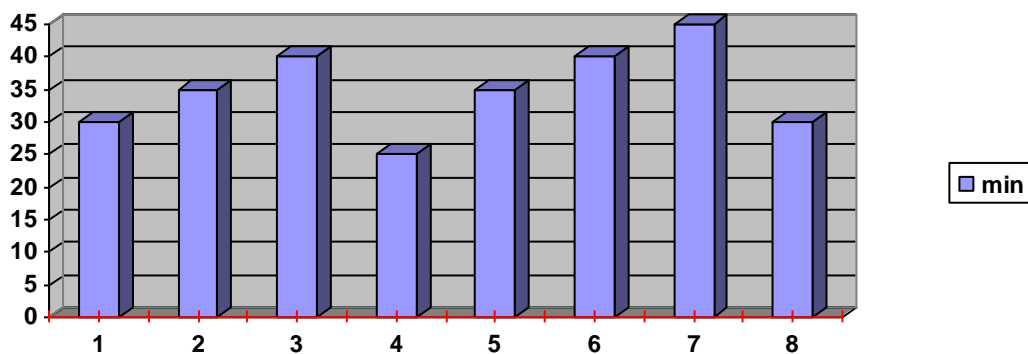
Week	Training	Voorbeeld
1	30 min. uw beginniveau afgewisseld met 1 min. rust. U gebruikt de slag die u het beste ligt, bv. de schoolslag.	6 banen schoolslag; 1 min. rust. 6 banen schoolslag; 1 min. rust. Net zo lang tot 30 min. zijn volbracht.
2	35 min. uw beginniveau, afgewisseld met 1 min. rust. Nu verschillende slagen afwisselen, maar wel steeds 6 banen.	6 banen schoolslag; 1 min rust. 1 baan borstcrawl, 5 banen schoolslag; 1 min. rust. Net zolang tot 35 min. zijn volbracht.
3	40 min. uw beginniveau, afgewisseld met 1 min. rust. Verschillende slagen gebruiken.	2 banen borstcrawl, 4 banen schoolslag; 1 min. rust. Net zolang tot 40 min. zijn volbracht.
4	Herstel week! 25 min. van uw beginniveau. Dit is dus minder dan week 1!	6 banen schoolslag; 1 min. rust. 6 banen schoolslag; 1 min. rust. Net zo lang tot 25 min. zijn volbracht.

Waarom een herstelweek?

Tijdens het sporten worden er lichaamcellen afgebroken. Tijdens het herstellen van een sportinspanning worden er nieuwe lichaamcellen aangemaakt. Dit heeft een positief effect op het sporten.

Door te trainen met dit ritme gaat uw lichaam wennen aan de toenemende belasting. In de vierde (rustweek) reageert uw lichaam hierop door zich gereed te maken voor een nog hoger niveau van belasting. Aan het einde van de rustweek is uw lichaam klaar voor een prestatie. Probeer dan een conditie test te doen om te kijken waar u conditioneel staat.

Week	Training	Voorbeeld
5	Dezelfde training als week 2. 35 min. uw beginniveau, afgewisseld met 1 min. rust. Nu verschillende slagen afwisselen, maar wel steeds 6 banen.	6 banen schoolslag; 1 min rust. 1 baan borstcrawl, 5 banen schoolslag; 1 min. rust. Net zolang tot 35 min. zijn volbracht.
6	Dezelfde training als week 3. 40 min. uw beginniveau, afgewisseld met 1 min. rust. Verschillende slagen gebruiken.	2 banen borstcrawl, 4 banen schoolslag; 1 min. rust. Net zolang tot 40 min. zijn volbracht.
7	45 min. uw beginniveau, afgewisseld met 1 min rust. Verschillenden slagen gebruiken.	3 banen borstcrawl, 3 banen schoolslag; 1 min. rust. Net zolang tot 45 min. zijn volbracht.
8	Herstel week! 30 min. uw beginniveau, afgewisseld met 1 min. rust. Verschillende slagen gebruiken.	2 banen borstcrawl, 4 banen schoolslag; 1 min. rust. Net zolang tot 30 min. zijn volbracht.



Schematisch overzicht van de trainingweken met het aantal minuten.