



Conditietrainingschema voor de gemiddelde zwemmer (Schema 1)

Doel: 400 meter achter elkaar zwemmen

Voor dit schema moet u de gebruikte slag goed beheersen. Doet u dus geen borstcrawl als u die nog niet goed beheerst, maar gebruik dan bijvoorbeeld de schoolslag. Mocht u de slagen nog niet goed beheersen, werkt u dan eerst aan uw techniek. Voor dit schema dient u 2 á 3 keer per week te zwemmen.

<i>Training</i>	<i>Afstand maal frequentie</i>	<i>Rust in minuten</i>
1	6 x 50 m	2
2	7 x 50 m	2
3	8 x 50 m	2
4	3 x 100 m	3
5	3 x 100 m	3
6	3 x 100 m	2
7	4 x 100 m	3
8	4 x 100 m	2
9	5 x 100 m	2
10	3 x 150 m	4
11	3 x 150 m	4
12	3 x 150 m	3
13	4 x 150 m	3
14	4 x 150 m	2
15	5 x 150 m	4
16	5 x 150 m	3
17	5 x 150 m	2
18	3 x 200 m	4
19	3 x 200 m	3
20	4 x 200 m	2
21	2 x 300 m	4
22	1 x 400 m	

Als u voorgaand schema te gemakkelijk vindt, kunt u ook een aantal trainingen overslaan. Ook het omgekeerde is mogelijk. Lukt een training nog niet, herhaal die dan. Na deze training bent u in staat om 400m in eenzelfde zwemslag te zwemmen.



Conditietrainingschema voor de gemiddelde zwemmer (Schema 2)

Doel: 200 meter tijd verbeteren

U wilt 200 meter binnen een bepaalde tijd afleggen. Voordat u aan dit schema begint:

- kunt u 400 meter achter elkaar in eenzelfde slag afleggen
- beheerst u de techniek van deze slag voldoende

Om te beginnen zwemt u 200 meter en klokt u hoelang u er over doet. Aan de hand daarvan bepaalt u uw tempo voor de volgende training. Hieronder vindt u de voor u geschikte streeftijden.

Gezwommen tijd op 200 meter	streeftijd voor 50 meter	Streeftijd voor 75 meter	Streeftijd voor 100 meter
3 min.	45 sec.	1 min. en 7 sec.	1 min. en 30 sec.
3 min. en 15 sec.	48 sec.	1 min. en 13 sec.	1 min. en 36 sec.
3 min. en 30 sec.	52 sec.	1 min. en 19 sec.	1 min. en 44 sec.
3 min. en 45 sec.	57 sec.	1 min. en 24 sec.	1 min. en 54 sec.
4 min.	1 min.	1 min. en 30 sec.	2 min.
4 min. en 15 sec.	1 min. en 3 sec.	1 min. en 36 sec.	2 min. en 7 sec.
4 min. en 30 sec.	1 min. en 7 sec.	1 min. en 41 sec.	2 min. en 15 sec.
4 min. en 45 sec.	1 min. en 11 sec.	1 min. en 47 sec.	2 min. en 22 sec.
5 min.	1 min. en 15 sec.	1 min. en 52 sec.	2 min. en 30 sec.
5 min. en 15 sec.	1 min. en 20 sec.	1 min. en 58 sec.	2 min. en 37 sec.
5 min. en 30 sec.	1 min. en 24 sec.	2 min. en 4 sec.	2 min. en 44 sec.
5 min. en 45 sec.	1 min. en 28 sec.	2 min. en 10 sec.	2 min. en 51 sec.
6 min.	1 min. en 32 sec.	2 min. en 15 sec.	2 min. en 59 sec.

De streeftijd houdt in dat u moet proberen de afstand in die tijd te volbrengen. Lukt dit niet, stop dan niet midden in de baan. Volbreng gewoon de afstand, de tijd is dan niet meer belangrijk. De rusttijd wel! U herhaalt de betreffende training totdat u de afstand wel binnen de streeftijd heeft afgelegd. U gaat dus pas verder in het schema als u de vorige hebt gehaald.

In het voorbeeld van onderstaand schema gaan we uit van de situatie dat u de 200 meter in 3 minuten heeft afgelegd. De streeftijd voor 50 meter is dus 45 sec. De

streeftijd voor 75 meter is dus 1 min 7 sec. En de streeftijd voor 100 meter is dus 1 min 30 sec.

Training	Frequentie X afstand	Rust	Voorbeeld
1	4 x 50 m	Rust = streeftijd	U zwemt 4 x 50 meter. Elke 50 meter legt u binnen 45 sec. af. Na elke 50 meter rust u maximaal 45 sec.
2	3 x 75 m	Rust = streeftijd	U zwemt 3x 75 meter binnen 1 min. en 7 sec. Na elke 75 meter rust u 1 min. en 7 sec.
3	6 x 50 m	1 min.	U zwemt 6 x 50 meter in 45 sec. U rust vervolgens 1 min.
4	4 x 75	1 min. en 30 sec.	U zwemt 4 x 75 meter binnen 1 min. en 7 sec.. Na elke 50 meter rust u 1 min. en 30 sec.
5	4 x 50 m 4 x 50 m	1 min. 1 min. en 30 sec.	Na elke 50 meter rust u 1 min. Na de serie van 4x 50 m. rust u 1 min. en 30 sec.
6	2x 75 2x 75 2x 75	1 min. en 30 sec. 3 min.	Na elke 75 meter rust u 1 min. en 30 sec. Na elke serie van 2x75 m. rust u 3 min.
7	3 x 75 3 x 75 3 x 75	1 min. 3 min.	Na elke 75 meter rust u 1 min. Na elke serie van 3x74 m., rust u 3 min.
8	4x 50 4x 50 4x 50	30 sec. 3 min.	Na elke 50 meter rust u 30 sec. Na elke serie van 4x40 m. rust u 3 min.
9	4x 50 4x 50 4x 50	25 sec. 3 min.	Na elke afstand neemt u 25 sec. rust. Na elke serie rust u 3 min.
10	4x 50 4x 50 4x 50	25 sec. 2 min.	Na elke afstand neemt u 25 sec. rust. Na elke serie rust u 2 min.
11	2x 75 2x 75 2x 75	30 sec. 2 min.	Na elke afstand rust u 30 sec. Na elke serie rust u 2 min.

12	3x 75 3x 75 3x 75	30 sec. 2 min.	Na elke afstand rust u 30 sec. Na elke serie rust u 2 min.
13	4x 75 4x 75 4x 75	30 sec. 2 min.	Na elke afstand rust u 30 sec. Na elke serie rust u 2 min.
14	4x 50 4x 50 4x 50	20 sec. 2 min.	Na elke afstand rust u 20 sec. Na elke serie rust u 2 min.
15	2x 50 2x 75 2x 100 2x 75 2x 50	20 sec. 20 sec. 30 sec. 30 sec. 30 sec.	Na elke afstand rust u de daarachter aangegeven tijdsduur. Na elke serie telt eveneens deze rustperiode.
16	2x 100 2x 100 2x 100	30 sec. 2 min.	Na elke afstand rust u 30 sec. Na elke serie rust u 2 min.
17	3x 100 3x 100 3x 100	30 sec. 2 min.	Na elke afstand rust u 30 sec. Na elke serie rust u 2 min.
18	3x 100 3x 100 3x 100	20 sec. 2 min.	Na elke afstand rust u 20 sec. Na elke serie rust u 2 min.
19	4x 100 4x 100 4x 100	20 sec. 2 min.	Na elke afstand rust u 20 sec. Na elke serie rust u 2 min.
20	2x 50 2x 75 2x 100 2x 150 2x 100 2x 75 2x 50	10 sec. 10 sec. 15 sec. 20 sec. 20 sec. 20 sec. 20 sec.	Na elke afstand rust u de daarachter aangegeven tijdsduur. Na elke serie telt eveneens deze rustperiode.

Wanneer u deze hele training succesvol heeft doorlopen, doet u opnieuw een tijdopname van een 200 m. Bekijk uw vorderingen en start vervolgens een nieuwe training van 20 op basis van een nieuwe streeftijd.