

Conditietrainingsschema voor de gevorderde zwemmer

Doel: 500 meter achter elkaar zwemmen

<i>Training</i>	<i>Frequentie x afstand</i>	<i>Rust</i>
1	2x 100 m. 4x 50 m.	20 sec. na elke 100 meter 15 sec. na elke 50 meter
2	2x 100 m. 6x 50 m.	20 sec. na elke 100 meter 15 sec. na elke 50 meter
3	3x 100 m. 4x 50 m.	20 sec. na elke 100 meter 15 sec. na elke 50 meter
4	2x 150 m. 4x 50 m.	20 sec. na elke 150 meter 15 sec. na elke 50 meter
5	2x 150 m. 2x 100 m.	20 sec. na elke 150 meter 15 sec. na 100 meter
6	1x 200 m. 2x 100 m. 2x 50 m.	20 sec. na 200 meter 15 sec. na elke 100 meter 10 sec. na 50 meter
7	1x 200 m. 3x 100 m.	20 sec. na 200 meter 15 sec. na elke 100 meter
8	1x 300 m. 1x 100 m. 2x 50 m.	20 sec. na 200 meter 15 sec. na 100 meter 10 sec. na 50 meter
9	1x 300 m. 2x 100 m.	20 sec. na 300 meter 15 sec. na 100 meter
10	2x 200 m. 1x 100 m.	15 sec. na elke 200 meter
11	2x 250 m. 1x 100 m.	15 sec. na elke 250 meter
12	1x 300 m. 1x 200 m. 1x 100 m.	15 sec. na 300 meter 15 sec. na 200 meter
13	1x 500 m.	geen



Conditietrainingschema voor de gevorderde zwemmer

Doel: 1000 meter achter elkaar zwemmen

<i>Training</i>	<i>Frequentie x afstand</i>	<i>Rust</i>
1	3x 100 m. 8x 50 m.	20 sec. na elke 100 meter 15 sec. na elke 50 meter
2	4x 100 m. 8x 50 m.	20 sec. na elke 100 meter 15 sec na elke 50 meter
3	2x 200 m. 8x 50 m.	20 sec. na elke 200 meter 15 sec. na elke 50 meter
4	4x 150 m. 4x 100 m.	20 sec. na elke 150 meter 15 sec. na elke 100 meter
5	2x 200 m. 4x 100 m.	20 sec. na elke 200 meter 15 sec. na elke 100 meter
6	2x 300 m. 2x 100 m. 4x 50 m.	20 sec. na elke 300 meter 15 sec. na elke 100 meter 10 sec. na elke 50 meter
7	1x 300 m. 1x 200 m. 1x 300 m. 1x 200 m.	20 sec. na elke 300 meter 15 sec. na elke 200 meter
8	1x 400 m. 4x 150 m.	20 sec. na 400 meter 15 sec. na elke 150 meter
9	1x 400 m. 3x 200 m.	20 sec. na 400 meter 15 sec. na elke 200 meter
10	3x 300 m. 1x 100 m.	20 sec. na elke 300 meter
11	1x 400 m. 1x 200 m. 1x 400 m.	20 sec. na 400 meter 15 sec. na 200 meter
12	1x 500 m. 1x 300 m. 1x 200 m.	20 sec. na 500 meter 15 sec. na 300 meter
13	1x 300 m. 1x 200 m. 1x 500 m.	15 sec. na 300 meter 15 sec. 200 meter
14	1x 600 m. 2x 200 m.	20 sec. na 600 meter 15 sec. na 200 meter
15	1x 500 m. 1x 300 m.	20 sec. na 500 meter
16	1x 500 m. 2x 100 m. 1x 500 m.	20 sec. na 500 meter 15 sec. na elke 100 meter
17	1x 600 m. 1x 400 m. 1x 200 m.	20 sec. na 600 meter 15 sec. na 400 meter
18	1000 m.	



Conditietrainingsschema voor de gevorderde zwemmer

Doel: 2000 meter achter elkaar zwemmen

Training	Frequentie x afstand	Rust
1	1x 400 m. 2x 300 m. 2x 250 m.	20 sec. na 400 meter 15 sec. na elke 300 meter 15 sec. na 250 meter
2	2x 400 m. 4x 150 m.	20 sec. na elke 400 meter 15 sec. na elke 150 meter
3	1x 500 m. 4x 150 m. 1x 500 m.	20 sec. na 500 meter 15 sec. na elke 150 meter
4	2x 400 m. 3x 200 m. 1x 400 m.	20 sec. na elke 400 meter 15 sec. na elke 200 meter
5	1x 500 m. 1x 400 m. 3x 200 m. 1x 500 m.	20 sec. na 500 meter 20 sec. na 400 meter 15 sec. na elke 200 meter
6	2x 500 m. 4x 250 m.	20 sec. na elke 500 meter 15 sec. na elke 250 meter
7	1x 600 m. 1x 500 m. 3x 300 m.	20 sec. na 600 meter 20 sec. na 500 meter 15 sec. na elke 300 meter
8	5x 400 m.	20 sec. na elke 400 meter
9	1x 600 m. 2x 200 m. 1x 600 m. 1x 200 m.	20 sec. na 600 meter 15 sec. na elke 200 meter 20 sec. na 600 meter
10	3x 600 m. 1x 200 m.	20 sec. na elke 600 meter
11	1x 800 m. 3x 400 m.	20 sec. na 800 meter 15 sec. na elke 400 meter
12	1x 800 m. 1x 600 m. 1x 400 m. 1x 200 m.	20 sec. na 800 meter 20 sec. na 600 meter 15 sec. na 400 meter
13	1x 1000 m. 4x 250 m.	20 sec. na 1000 meter 15 sec. na elke 250 meter
14	1x 1000 m. 1x 500 m. 2x 250 m.	20 sec. na 1000 meter 20 sec. na 500 meter 15 sec. na 250 meter
15	1x 1000 m. 2x 500 m.	20 sec. na 1000 meter 15 sec. na 500 meter
16	1x 1200 m. 2x 400 m.	20 sec. na 1200 meter 15 sec. na 400 meter

17	1x 1500 m. 1x 500 m.	20 sec. na 1500 meter
18	2x 1000 m.	20 sec. na 1000 meter
19	2000 m.	