

1e 2000m training plan:

Swim to Fight Cancer Breda.

Wo19/6	Training 1:	ligging en ademhaling	1100m
	Training 2:	400m test	1200m
	Training 3:	tempo opvoeren	1100m
	Training 4:	rustig tempo control	1400m
	Training 5:	hoofd leeg	1500m
Wo10/7	Training 6:	benen	1500m
	Training 7:	afstand opbouwen	1800m
Wo17/7	Training 8:	rotatie	1700m
	Training 9:	"just keep swimming"	1900m
Wo24/7	Training 10:	hand inzet	1800m
	Training 11:	afstand opbouwen	2100m
Wo31/7	Training 12:	"catch"	2000m
	Training 13:	tempo opvoeren	2100m
Wo7/8	Training 14:	Popeye, gevorde ademhaling	2200m
	Training 15:	afstand opbouwen	2200m
Wo14/8	Training 16:	1e open water	2400m
	Training 17:	400m test opnieuw	1500m
wo21/8	Training 18:	2e open water	2000m
	Training 19:	smooth	1800m
wo28/8	Training 20:	3e open water 1500m	2000m

swimming against the stream



Training #1: Ligging en ademhaling 1100m 60mins

Inzwemmen:

- 1x 100m op je gemak R30s(rust 30s)
2x 100m ↑(heen) matig, ↓(terug) adem 1 op 3 R30s

Techniek 1: Ligging

- 2x 100m met fins ↑6/3/6 ↓BC (borstcrawl)  R30s

6/3/6 is benen op je zij met 1 arm vóór, de andere ligt bovenop je lichaam, 6 beenslagen, dan 3 armslagen (zo kom je op je andere kant te liggen) weer 6 beenslagen.....adem NA de 1e en 3e slagen, NIET VÓÓR!

Techniek 2: Ademhaling

- 5x "sink downs" "Sink downs" zijn een ontspannings techniek. Deze doe je in ~1,5m waterdiepte, uitademen met een diepe zucht zodat je gewoon in het water zakt, even een paar seconden wachten terwijl je probeert te ontspannen, dan weer naar boven om rustig te ademen.

- 3x 100m "bubble-bubble-breathe" R30s

Deze oefening is gewoon zwemmen waar je ademt 1 op 3, maar als je gezicht in het water is voor de 2 slagen waar je niet ademt, spreek je hard uit "bubble" Zo zorg je dat je ONDERWATER je adem niet vast houdt en dat je continu uitademt. Door dit te doen zwem je veel meer relaxed en het kost je minder energie.

Uitzwemmen: *probeer bij deze een tempo te vinden waar je de afstand makkelijk haalt.*

- 2x 200m rustig met fins en goed uitademen onderwater  R30s

swimming against the stream



Training #2: 400m time trial 1200m 60mins

Inzwemmen:

- 4x 50m op je gemak R10s (rust 10s)
- 1x 100m met fins ↑6/3/6 ↓BC (borstcrawl)  R30s
- 4x 50m ↑(heen) pittige tempo, ↓(terug) heel rustig R10s

Kern: 400m test (het is niet erg als deze je niet lukt, gewoon je best doen)

- 1x 400m neem de tijd op. Als je nooit 400m heb gezwommen, zwem gewoon rustig zodat je makkelijk de afstand kan halen. Alleen bij de laatste 2 banen zet je aan als je denkt dat het gaat lukken.

Als je moet stoppen, probeer door te gaan met maar 10s rest elke 50m. Noteer nog je tijd, en ook hoeveel keer dat je moest stoppen.

Als je veel last heb van "zinkende" benen, mag je deze test ook met pull-buoy of flippers doen (het liefst met flippers omdat dat toch beter is voor je techniek en conditie.) De flippers gebruik je heel rustig en die zorgen dat je benen wat hoger liggen. Om je conditie langzaam op te bouwen is het beter om deze hulpmiddelen te gebruiken en de afstanden zwemmen zonder te stoppen, dan dat je elke baan of 2 moet stoppen om te rusten.



Uitzwemmen:

- 3x 100m heel rustig met fins en goed uitademen onderwater  R30s

swimming against the stream



Training #3: **Tempo opvoeren** **1100m** **60mins**

Inzwemmen:

2x 100m rustig....bubble-bubble-breath techniek R30s

4x 50m met fins ↑50 pittig, ↓ rustig 🏊 R10s

Kern: **Sprintjes**

2x 50m 25m "waterpolo techniek" 25m rustig R30s

Waterpolo techniek is met je hoofd bovenwater

2x 50m 25m sprint 25m rustig R30s

2x 50m met fins, 25m "waterpolo" 25m rustig 🏊 R30s

2x 50m met fins de hele baan sprint 🏊 R60s

Uitzwemmen: *probeer bij deze een tempo te vinden waar je de afstand makkelijk haalt.*

1x 300m rustig met fins en goed uitademen onderwater 🏊

swimming against the stream



Training #4: Rustig tempo control

1400m

60mins

Met duur training, het is heel belangrijk dat je niet te hard zwemt! 60min duurtraining in de Wisselaar, of Wolfslaar zou je de hele tijd een beetje koud moeten voelen. Sonsbeek is iets warmer, maar ook daar zou je niet met rode wangen uit het bad komen als je echt een duur training heb gedaan. Iedereens "duur" tempo, is een tempo dat je meer dan 60min vol kan houden, zonder te stoppen, dus bij een duurtraining waar je kortere afstanden zwemt, met wat rust tussen, zou het heel makkelijk moeten voelen, en je zou blij moeten zijn om daarna onder een warme douche te staan.

Je kan een duurtraining alleen slecht doen als je te hard zwemt, niet door te langzaam te zwemmen! Je mag nog af en toe een beetje aanzetten als je het echt koud (of te saai!) vindt, maar niet meer als ~200 a 300m in een uur.

En niet elke training is een puur duurtraining.....er komen ook wat pittiger trainings aan!

Inzwemmen:

- | | | | |
|----|------|--|------|
| 1x | 200m | rustig bubble-bubble-breathe | R30s |
| 2x | 100m | met pull buoy ↑B3 (1 op 3 ademen,) ↓B5!  | R30s |

B5, 1 op 5 ademen, lukt meestal alleen met pull-buoy en dan ook nog als je heel rustig zwemt. Probeer het een keer zonder pull-buoy en je gaat merken hoeveel zuurstof je benen gebruiken! Lange afstand zwemmen lukt alleen met een heel rustige beenslag.

Kern: Tempo kontrol

- | | | | | |
|----|------|-----------------------|--|------|
| 1x | 200m | rustig borstcrawl B3 | (2e 50m wat harder) | R15s |
| 1x | 200m | rustig borstcrawl B3 | met pull-buoy  | R15s |
| 1x | 200m | rustig borstcrawl | (3e 50m wat harder) | R15s |
| 1x | 200m | rustig borstcrawl B3 | met pull-buoy  | R15s |
| 1x | 200m | rustig borstcrawl B3. | <i>Geen uitzwemmen nodig.</i> | |

swimming against the stream



Training #5: Niet teveel over nadenken! 1600m 60mins

Jullie zijn de laatste weken met veel nieuwe dingen voor zwemmen bezig, dit schema heeft niets nieuws en het is bedoeld zodat je gewoon een beetje lekker kunnen zwemmen, dus niet te veel over nadenken en probeer gewoon rustig de afstanden te halen!

Inzwemmen:

1x	100m	rustig schoolslag		R30s
1x	100m	rustig borstcrawl		R30s
4x	50m	met fins ↑50 pittig, ↓ rustig		R10s

Kern: *als het goed is, kan je nu je tempo redelijk goed inschatten zodat je makkelijk aan de volgende afstand kunt beginnen met maar 20s rust. Je mag ook wisselen tussen schoolslag, rugslag en borstcrawl, maar niet stoppen bij de keerpunten.*

1x	300m	rustig borstcrawl		R20s
1x	200m	rustig borstcrawl B3 met pull-buoy		R20s
1x	300m	rustig borstcrawl		R20s
1x	200m	rustig borstcrawl B3 met pull-buoy		R20s

Uitzwemmen:

1x	200m	elke 50m een andere slag....wisselen tussen 2 of meer zwemslagen.	
----	------	---	--

swimming against the stream



Training #6: Benen

1500m

60mins

Deze training gaan we iets meer aandacht aan je beenslag geven met het doel dat je met een hele lichte beenslag je benen nog hoog in het water kunnen houden.... er hoeft geen stuwen uit je benen te komen voor afstand zwemmen, maar het is heel belangrijk dat je benen niet zinken en meer weerstand creëren!

Inzwemmen:

1x	100m	rustig bubble-bubble-breathe		R30s
1x	100m	met fins 25m 6/3/6, 25m BC (borst crawl)		R30s
2x	50m	torpedo kick ~10-15m, doorzwemmen BC		R30s

Torpedo kick is in stroomlijn positie met beide armen vóór, handen op elkaar en onderwater afzetten van de muur zo hard mogelijk, blijf 10m of zo onderwater met een borstcrawl beenslag.....NIET UIT STROOMLIJN komen totdat je begint met zwemmen!

Techniek:

2x	30s	ballet benen aan de kant in het diepe stuk van het bad		
4x	50m	torpedo kick ~10-15m, doorzwemmen BC		R30s

Kern: *Probeer met rechte benen een licht beenslag te gebruiken met weinig buiging in je knieën*

1x	200m	met heel licht trappelende benen		R20s
1x	100m	met fins ↑6/3/6 ↓BC (borstcrawl)		R20s
1x	200m	met heel licht trappelende benen		R20s
1x	100m	met fins ↑6/3/6 ↓BC (borstcrawl)		R20s
1x	200m	met heel licht trappelende benen (geen fins)		

Uitzwemmen:

1x	200m	rustig...een mix van borstcrawl en schoolslag		
----	------	---	--	--

swimming against the stream



Training #7: Afstand opbouwen

1800m

60mins

Langzamerhand willen we de afstand opbouwen die je kunt zwemmen zonder te stoppen. In deze training ga je 600m in één stuk proberen te zwemmen. Je moet niet bang zijn om dit te proberen, als het niet lukt, dan weet je dat we hieraan moeten werken.

Inzwemmen:

1x	200m	rustig zwemmen, slag naar keuze	R30s
5x	sink down	om lekker te ontspannen	
6x	50m	↑50 pittig borstcrawl, ↓ rustig	R10s

Kern: *Probeer echt een verschil te voelen tussen een matig tempo en een rustige tempo.*

1x	200m	op een matige tempo	R20s
1x	100m	rustig	R20s
1x	600m	op zo'n rustig tempo dat je de afstand haalt	R20s

Als je heel onzeker ben of je 600m in één stuk kan zwemmen, zwem borstcrawl met flippers, of zonder flippers zwem schoolslag, of zeemansslag, of een mix van slagen. Belangrijk is dat je rustig en ontspannen zwemt, de tijd maakt helemaal niets uit!

1x	200m	met fins op een matig tempo	 R20s
1x	200m	met heel licht trappelende benen (geen fins)	

Uitzwemmen:

1x	200m	rustig...slag naar keuze
----	------	--------------------------

swimming against the stream



Training #8: Rotatie

1700m

60mins

Met een goed borstcrawl techniek roteert je lichaam van de ene kant naar de andere, elke slag, tot een hoek van 45 tot 60graden. Als je niet voldoende rotatie in je slag heb, kan je de grote spieren op je rug niet inzetten, en dat is jammer voor afstand zwemmen, want die spieren kunnen het langer volhouden dan de kleinere schouderspieren die je anders alleen moet gebruiken. De schouderspieren werken natuurlijk ook mee, maar je kan veel langer zwemmen als je grotere spiermassa's gebruikt. Voldoende rotatie maakt het ook veel makkelijker om je arm boven water weer naar voren te brengen.

Inzwemmen:

1x 200m rustig zwemmen, slag naar keuze R30s

4x 50m pittig borstcrawl (lichte sprintjes)  R30s

Kern:

4x 50m met fins 25m 6/3/6, 25m BC  R15s

Probeer extra rotatie in je slag te brengen door je schouders en heupen samen als één geheel te roteren. Let op dat je hand diep genoeg inzet dat je schouder altijd boven je elleboog is, en je elleboog altijd boven je hand is...ook als je geroteerd ben.....anders ga je jezelf afremmen! Doordat je je handen wat dieper insteekt, begint de rotatie van je lichaam met de hand insteek, gevolgd gelijk door je schouders en heupen! Bij de 3 armslagen van 6-3-6 ga je overdreven helemaal van zijligging naar zijligging, daarna als je overgaat naar de hele slag zou je moeten merken dat je meer roteert.

1x 200m rustig met lichte beenslag en veel rotatie R20s

1x 300m met fins op een matig tempo  R20s

1x 400m rustig, bubble-bubble-breathe R20s

Uitzwemmen:

1x 200m rustig...slag naar keuze

swimming against the stream



Training #9: Just keep swimming

1800m

60mins

Weer ga je jezelf uitdagen met een langere afstand. Probeer tijdens het inzwemmen een lekker ritme in je zwemslag te vinden, het hoeft niet snel, als het maar een beetje lekker voelt.

Een "mantra" is iets wat je steeds herhaalt in je hoofd, net als Dory toen ze heel ver moest zwemmen steeds zei: "just keep swimming.....just keep swimming....." Bubble-bubble-breathe is ook zo'n mantra en ook handig om steeds te zeggen tijdens lange afstanden zwemmen om in een ritme te komen, met extra voordeel dat je dan ook niet vergeet om goed uit te ademen.



Inzwemmen:

1x	100m	rustig zwemmen, slag naar keuze	R30s
1x	100m	↑ matig tempo, ↓ rustig B3 (1 op 3 ademen)	R30s
2x	100m	↑ 6/3/6, ↓ BC	R15s



Kern:

Het is heel belangrijk dat je rustig genoeg begint dat je gewoon door kunt zwemmen, zonder even stiekem te stoppen bij de keerpunten! Pas na 600m of 700m ga je aanzetten als je nog wat energie over hebt.

1x	800m	denk aan 70% of minder inzet	R90s
1x	400m	met fins op een matig maar haalbaar tempo	R60s

Uitzwemmen:

1x	200m	rustig...slag naar keuze
----	------	--------------------------

swimming against the stream



Training #10:

Hand inzet

1900m

60mins



Hoe je je hand in het water zet is heel belangrijk voor het opvolgende, misschien allerbelangrijkste fase....de "catch" (het water pakken.)

Je middelvinger gaat als eerst het water in (niet de duim zoals in het verleden geleerd was....we weten nu dat dat de kans op schouderblessuren verhoogt.) Je vingers gaan als eerst in, en zo speer je je hand ~30 tot 45graden naar beneden, met je vingers

altijd onder je pols, je pols altijd onder je elleboog, en je elleboog altijd onder je schouder. Zo komt je hand 30 tot 40cm onderwater! En daar moet het zijn, niet net onder het wateroppervlak!

Inzwemmen:

1x	200m	rustig zwemmen, slag naar keuze of een mix		R15s
1x	200m	met pullbuoy, adem 1 op 3, of 1 op 5		R15s
2x	100m	↑6/3/6, ↓ BC		R15s
4x	50m	↑50 pittig borstcrawl, ↓ 50 rustig		R10s

Kern:

De techniek oefening "broken arrow" kan je op de youtube link bekijken, anders zie de fotos achterop dit programma. Broken arrow is een variant op de verschillende benen opzij oefeningen, maar hier is de focus op je hand inzet, die gaat het water in als een speer die op een vis mikt die net voor je zwemt 30 tot 40cm onderwater.

4x	100m	↑ "broken arrow", ↓ 50 rustig		R20s
1x	400m	met fins en de "broken arrow" inzet		R60s
2x	50m	lekker knallen met of zonder flippers		R20s

Uitzwemmen:

1x	200m	rustig... probeer de zeemanslag!
----	------	----------------------------------

swimming against the stream



Training #11: Afstand opbouwen 2100m 60mins

Weer een conditie training, niets te ingewikkeld, probeer de hele training te doen met maximaal 20s rust tussen alle opdrachten (niet 20s per baan! Maar 20s tussen de aangegeven afstanden.)

Inzwemmen:

1x	100m	rustig zwemmen, slag naar keuze of een mix		R20s
1x	100m	met pullbuoy, adem 1 op 3, of 1 op 5		R20s
1x	100m	↑6/3/6, ↓ BC		R20s
4x	50m	↑50 pittig borstcrawl, ↓ 50 rustig		R20s

Kern:

1x	500m	rustig zwemmen, bubble-bubble-breathe		R20s
1x	400m	iets pittige dan de laatste		R20s
1x	300m	rustig zwemmen, bubble-bubble-breathe		R20s
1x	200m	iets pittige dan de laatste		R20s

Uitzwemmen:

1x	200m	rustig...slag naar keuze
----	------	--------------------------

swimming against the stream



Training #12: Catch 2000m 60mins

De catch (water pakken) is het aller moeilijkste onderdeel van borstcrawl om goed onder de knie te krijgen. Er zijn een paar redenen hiervoor. Je moet eerst met je insteek naar de juiste diepte gaan, meestal is dit iets dieper dan wat je werkelijk doet. Dan moet je denken om water naar achter te duwen.....als je insteek niet goed is, ga je hoog waarschijnlijk water naar beneden, of naar zij duwen, en dat voelt alsof je goed bezig ben, maar helpt niet om naar de overkant te zwemmen!

Een goed catch voelt eigenlijk fout omdat het te makkelijk voelt!

Inzwemmen:

1x	100m	rustig zwemmen, slag naar keuze of een mix		R20s
1x	100m	met pullbuoy, adem 1 op 3, of 1 op 5		R20s
1x	100m	↑"broken arrow" van training #10, ↓ BC		R20s
2x	50m	sprint		R20s

Kern:

2x	50m	15m wrikken #1, 35m rustig BC		R20s
2x	50m	15m wrikken #2, 35m rustig BC		R20s
2x	50m	15m doggy paddle, 35m rustig BC		R20s
2x	50m	10m wrikken #1, 15m doggy, 25m rustig BC		R20s

De volgende zwem je 100m met één van de verschillende techniek paddles van Phil, en dan 100m BC met de focus op je catch.

10x	100m	met verschillende paddles (van Phil)		R20s
-----	------	--------------------------------------	--	------

Uitzwemmen:

1x	200m	rustig...schoolslag.		
----	------	----------------------	--	--

swimming against the stream



Training #13: Tempo opvoeren 2000m 60mins

Hopelijk nu met een betere "catch" kan je nu makkelijker je slag frequentie opvoeren. Dit komt deels vanzelf met een betere catch, maar als je daar ook oplet kan je je slag nog wat vlooiender krijgen.

Inzwemmen:

1x	100m	rustig zwemmen, slag naar keuze of een mix	R20s
1x	100m	↑ BC hard, ↓ BC rustig	R20s
1x	100m	↑ 6/3/6, ↓ BC	 R20s
1x	100m	↑ "broken arrow", ↓ BC	 R20s

Kern: de volgende zwem je in zijn geheel, 2x achter elkaar.

2x	50m	15m wrikken #1, 35m rustig BC	 R20s
2x	50m	matig BC, denk om een snelle catch	R20s
2x	50m	10m wrikken #1, 15m doggy, 25m rustig BC	 R20s
2x	50m	matig BC, denk om een snelle catch	R20s
1x	400m	probeer dat hogere ritme te houden	R20s

Uitzwemmen:

Niet echt nodig, 200m eigen keus als je nog tijd over hebt.

swimming against the stream



Training #14: Popeye, gev. ademhaling 2100m 60mins

De timing van je ademhaling is cruciaal in hoe ontspannen dat je kunt zwemmen. Je hoofd draait tegelijkertijd om te ademen als je andere hand het water insteekt. Als je die hand nog heel even kan zien voordat je gaat ademen, adem je iets te laat! Nog een trucje met ademhaling is om je hoofd zo weinig mogelijk uit het water te draaien, als je dit echt goed kan, blijft je onderste oog nog onder de waterspiegel! Dat kan omdat je een klein "boeg" golf hebt vóór je hoofd, en



een uitholling net achter dat boeggolf, als je in de uitholling ademt, hoef je niet zo ver te draaien, topzwemmers trekken hun lippen ook omhoog, zoals Popeye, om dan net iets minder te hoeven draaien.



Inzwemmen:

1x	100m	rustig zwemmen, slag naar keuze of een mix	R20s
2x	100m	↑6/3/6, ↓ BC	 R20s
1x	200m	bubble-bubble-draaien	R20s

Deze laatste ga je de nadruk op iets eerdere draaien om te ademen. Je hoeft echt niet bang te zijn dat je vergeet in te ademen, niemand vergeet dat!

Kern: de volgende zwem je in zijn geheel, 2x achter elkaar.

3x		sink downs	
2x	100m	bubble-bubble-breathe	R20s
2x	100m	bubble-bubble-draaien	R20s
1x	200m	focus op je hoofd draaien met de insteek	 R20s
1x	200m	focus op je onderste oog in het water	 R20s

Geen uitzwemmen nodig:

swimming against the stream



Training #15: Afstand opbouwen 2400m 60mins

Weer een conditie training, niets te ingewikkeld, probeer de hele training te doen met maximaal 20s rust tussen alle opdrachten (niet 20s per baan! Maar 20s tussen de aangegeven afstanden.)

Inzwemmen:

1x	100m	rustig zwemmen, slag naar keuze of een mix		R20s
1x	100m	met pullbuoy, adem 1 op 3, of 1 op 5		R20s
1x	100m	↑6/3/6, ↓ BC		R20s
1x	100m	↑"broken arrow", ↓ BC		R20s

Kern:

1x	600m	matig BC		R20s
1x	500m	rustig zwemmen, bubble-bubble- breathe		R20s
1x	400m	matig BC		R20s
1x	300m	rustig zwemmen, bubble-bubble- breathe		R20s

Uitzwemmen:

1x	200m	rustig...slag naar keuze
----	------	--------------------------

swimming against the stream



Training #17:

400m time trial

1600m

60mins

Inzwemmen:

- | | | | |
|----|------|---|--|
| 4x | 50m | op je gemak | R10s (rust 10s) |
| 1x | 100m | met fins ↑6/3/6 ↓BC (borstcrawl) |  R30s |
| 4x | 50m | ↑(heen) pittige tempo, ↓(terug) heel rustig | R10s |

Kern:

400m test

- 1x 400m neem de tijd op. Als je je tijd bij training 2 nog weet, kan je zien of er een verbetering inzit. Een verbetering kan zoals een snellere tijd zijn, als dat je het gewoon makkelijke haalt, zonder zoveel rust pauzen. R60s

Als je moet stoppen, probeer door te gaan met maar 10s rest elke 50m. Noteer nog je tijd, en ook hoeveel keer dat je moest stoppen.

- | | | | |
|----|------|--|---|
| 1x | 200m | rustig zwemmen, bubble-bubble- breathe | R20s |
| 1x | 200m | matig BC |  R20s |

Uitzwemmen:

- 3x 100m heel rustig met fins en goed uitademen onderwater  R30s

swimming against the stream



Training #19: Mentaal conditie 2000m 60mins

Weer een conditie training, maar ook een mentale training, niets te ingewikkeld, probeer de hele training te doen met maximaal 10s rust tussen elke 100m. Deze training kan voor veel mensen heel saai zijn, maar dat is ook een beetje de bedoeling, lange afstand zwemmen kan ook tijdens de zwemtocht ook saai worden, daar moet je ook tegen kunnen, en het beste is om over andere dingen te denken dan hoe ver het nog is....denk aan je techniek, doe een stukje bubble-bubble-breathe, of zing een liedje in je hoofd.....maakt niet uit wat, als het maar helpt!

Inzwemmen: geen

Kern:

20x 100m rustig zwemmen, eigen keus

R10s

Wat heel handig kan zijn met lange afstand zwemmen is dat je 3 dingen kiest om dan om en om over na te denken. Het beste is als het 3 dingen zijn waar je op moet letten, maar in principe kan het van alles zijn. De volgende zijn voorbeelden:

- Bubble-bubble-breathe.....dit is voor mij altijd één van de 3 dingen omdat het rustgevend werkt.
- Lekker ritme vinden, eventjes iets hogere slag frequentie
- Rotatie
- Hand inzet en diepte
- Kleine beenslag met je grote tenen af en toe aan elkaar tikken
- Vingers naar beneden net vóóradat je water naar achter begint te duwen
- Gebogen elleboog voor de "catch" hier kan je denken dat je arm over een skippy bal gaat.

Denk alleen maar aan één ding tegelijk, en wissel maximaal 3 dingen met elkaar af. Bij deze training wissel je dan elke 100m af, met een lange zwemtocht denk je aan iets totdat je aan iets anders wil denken.



Uitzwemmen: geen

swimming against the stream

