



# Trainingsplan Zwemmen beginner schoolslag banen | 1 dag - 1 - Zwemmen


<b>Doel</b>	Conditie en cardio		
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd 1</b>		<b>Einddatum</b>
<b>Aanwijzingen</b>	Dit schema is voor beginnende sporters die zichzelf willen uitdagen. Afstand is 650m. Duur ligt gemiddeld op 45 min, afhankelijk pp. Doe het wel in een zwembad onder toezicht van een badmeester.		

**Dag 1** Datum / / / / / / / /


## Zwemmen Cardiovasculair Systeem

	<b>Duur</b>	00:03:00						
	<b>Afstand</b>	0.1						
	<b>Snelheid</b>	0						
	<b>Kcal</b>							
	<b>Notitie</b>	Coach notitie: 2x25m schoolslag. Rustige slag. Focus op uitdrijven. Activatie van spieren. Techniekvideo voor schoolslag: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pNnEemde-nc">https://www.youtube.com/watch?v=pNnEemde-nc</a> (kijktip).						

## Zwemmen Cardiovasculair Systeem

	<b>Duur</b>	00:10:00						
	<b>Afstand</b>	0.1						
	<b>Snelheid</b>	0						
	<b>Kcal</b>							
	<b>Notitie</b>	Coach notitie: 4x 50m schoolslag. Focus op krachtig sluiten van armen en benen. Na elke 50m 20 sec rust.						


## Zwemmen, bord Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	<b>Duur</b>	00:08:00						
	<b>Afstand</b>	1						
	<b>Snelheid</b>	0						
	<b>Kcal</b>							
	<b>Notitie</b>	Coach notitie: 4x25 meter borstcrawl benen (met of zonder bord) na elke 25 m 10 sec rust. bij een zwembad van 50m 2x50m met na 50m 20 sec rust. Video voorbeeld: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G">https://www.youtube.com/watch?v=G</a> .						

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies.

## Zwemmen, bord


## Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:08:00						
	Afstand	1						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 4x25 meter rugcrawl benen (met of zonder bord) na elke 25 m 10 sec rust. bij een zwembad van 50m 2x50m met na 50m 20 sec rust. Tip: <a href="https://youtu.be/HZOXPA187mU?t=54">https://youtu.be/HZOXPA187mU?t=54</a> Vanaf 54sec.						

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies.


## Zwemmen

## Cardiovasculair Systeem

	Duur	00:08:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 6x 25m schoolslag. Focus ligt op krachtig sluiten van armen en benen. Na elke 50m 10 sec rust.						

## Zwemmen

## Cardiovasculair Systeem

	Duur	00:04:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 2x 25m schoolslag. Rustig tempo, focus op uitdrijven.						