

Trainingsplan Zwemmen borstcrawl beginners - 1 - Zwemmen borstcrawl, rustig

Doel	Conditie en cardio
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	Dit schema is voor beginnende sporters die zichzelf willen uitdagen. Afstand is 800m. Duur ligt gemiddeld op 60 min, afhankelijk pp. Doe het wel in een zwembad onder toezicht van een badmeester.



Dag 1 Datum / / / / / / / /

Zwemmen borstcrawl, rustig Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0.1						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 2x 50m borstcrawl. Rustig tempo, Spieractivatie. Na 50m 10 sec rust. Video tip: https://www.youtube.com/watch?v=k_rt6OwPjfk .						

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies.

Zwemmen borstcrawl, rustig Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0.1						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 2x 50m borstcrawl. gemiddeld tempo, hartslag verhogen. Na 50m 10 sec rust..						


Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies.

Zwemmen borstcrawl, rustig Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:10:00						
	Afstand	0.1						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 2x 50m borstcrawl benen. gemiddeld tempo. Na 50m 10 sec rust. Focus op gebruik van benen, benen activatie. Oefening kan evt. gedaan worden met board/plankje. .						


Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies.

Zwemmen borstcrawl, rustig Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:06:00						
	Afstand	0.05						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 1x 50m borstcrawl benen sprint. Focus op gebruik van benen. Oefening kan evt. gedaan worden met board/plankje. https://www.youtube.com/watch?v=Gdqadt_2SIg .						


Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies.

Zwemmen borstcrawl, rustig Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:10:00						
	Afstand	0.1						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 2x 50m borstcrawl armen. Focus op gebruik van armen, opendraaien bovenlijf, stilhouden heupen en om de 3 slagen ademen. Oefening kan gedaan worden met plankje tussen voeten..						


Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies.

Zwemmen borstcrawl, rustig Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:10:00						
	Afstand	0.1						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 2x 50m borstcrawl armen met tussendoor oksel aantikken. Focus op gebruik van armen, navel naar binnen bij ademen/control over de core. (evt met plankje tussen voeten). Film1..						


Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies.

Zwemmen borstcrawl, rustig Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:06:00						
	Afstand	0.05						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 2 x 25m borstcrawl alleen rechterarm. Focus op aanspannen van de core en trappelen benen..						


Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies.

Zwemmen borstcrawl, rustig Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:06:00						
	Afstand	0.05						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 2 x 25m borstcrawl alleen linkerarm. Focus op aanspannen van de core en trappelen benen..						


Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies.

Zwemmen borstcrawl, rustig Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:10:00						
	Afstand	0.1						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 4x 25m borstcrawl. Om de 3 slagen ademen. Na 25m 10 sec rust.						

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies.

Zwemmen borstcrawl, rustig Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0.05						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 2x 25m borstcrawl. rustig tempo, cooling-down..						

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies.