



Zwemschema opbouw naar 2 kilometer

Kun je nu nog geen lange stukken achter elkaar zwemmen, maar wil je wel je zwemconditie opbouwen, dan helpt onderstaand schema je misschien. (Voorwaarde is wel dat je techniek oke is!).

Je kunt natuurlijk borstcrawl en schoolslag ook afwisselen. Begin iedere training met een stukje inzwemmen (ongeveer 10 minuten, rustig, verschillende slagen). Ook het uitzwemmen (ongeveer 5 minuten) hoort er altijd bij.

Ga door met de volgende training als de huidige je makkelijk afgaat. Een training een aantal maal herhalen is geen punt!

Deze trainingen zijn een richtlijn en je kan natuurlijk altijd afwijken als het een keer niet zo lekker gaat. Probeer alles redelijk rustig te zwemmen zodat langere afstanden makkelijker worden.

Voor elke training kun je even rustig inzwemmen en na elke training kun je even rustig uitzwemmen!

Succes!

Meer weten over zwemtechniek en training?
Kijk op www.zwemanalyse.nl

Gratis zwemtrainingen in de zomer!



Training	Opdracht	Totaal (exclusief inzwemmen en uitzwemmen)
1	<ul style="list-style-type: none"> • 16 keer 50 meter, Rust = 15 seconden. 	800 meter
2	<ul style="list-style-type: none"> • 6 keer 50m, Rust = 15 seconden • 6 keer 100m, Rust = 20 seconden. • 2 keer 50m, Rust = 20 seconden. 	1000 meter
3	<ul style="list-style-type: none"> • 4 keer 100 meter, Rust = 20 seconden • 4 keer 50 meter, Rust = 15 seconden • 4 keer 100 meter, Rust = 20 seconden • 4 keer 50 meter, Rust = 20 seconden 	1200 meter
4	<ul style="list-style-type: none"> • 3 keer 150 meter, Rust = 30 seconden • 4 keer 100 meter, Rust = 25 seconden. • 4 keer 50 meter, Rust = 20 seconden • 1 keer 200m 	1250 meter
5	<ul style="list-style-type: none"> • 15 keer 100 meter, Rust = 20 seconden. 	1500 meter
6	<ul style="list-style-type: none"> • 2 keer 200 meter, Rust = 45 seconden • 1 keer 300 meter, Rust = 1 minuut • 6 keer 50 meter, Rust = 30 seconden • 1 keer 200 meter 	1200 meter
7	<ul style="list-style-type: none"> • 1 keer 300 meter, Rust = 1 minuut • 4 keer 50 meter, Rust = 30 seconden • 1 keer 400 meter, Rust = 1 minuut • 4 keer 50 meter, Rust 30 seconden • 1 keer 300 meter 	1400 meter
8	<ul style="list-style-type: none"> • 8 keer 50 meter, Rust = 10 seconden, na 8 keer 1 minuut rust. • 1 keer 500 meter, Rust = 1 minuut • 4 keer 50 meter, R= 15 seconden • 1 keer 500 meter 	1600 meter



9	<ul style="list-style-type: none"> • 3 keer 500 meter, Rust = 1,5 minuut • 4 keer 50m, R = 20 seconden 	1700 meter
10	<ul style="list-style-type: none"> • 4 keer 50 meter, Rust = 20 seconden • 5 keer 300 meter, Rust = 45 seconden • 4 keer 50 meter, Rust = 20 seconden 	1900 meter
11	<ul style="list-style-type: none"> • 6 keer 50 meter, Rust = 30 seconden • 1000m zonder stoppen, Na 1000m Rust = 2 minuten • 6 keer 50 meter, Rust = 30 seconden 	1600 meter
12	<ul style="list-style-type: none"> • 500 meter, Rust = 1 minuut • 400 meter, Rust = 1 minuut • 300 meter, Rust = 1 minuut • 200 meter, Rust = 1 minuut • 100 meter, Rust = 45 seconden • 4 keer 50 meter, Rust = 30 seconden 	1700 meter
13	<ul style="list-style-type: none"> • 600 meter, Rust = 45 seconden • 6 keer 100 meter, Rust = 20 seconden • 3 keer 200 meter Rust = 45 seconden • 4 keer 50 meter, Rust = 20 seconden 	2000 meter
14	<ul style="list-style-type: none"> • 1000 meter, Rust = 1 minuut • 3 keer 400 meter, Rust = 45 seconden • 200m 	2400 meter
15	<ul style="list-style-type: none"> • 100 meter, Rust = 30 seconden • 200 meter, Rust = 30 seconden • 300 meter, Rust = 40 seconden • 400 meter, Rust = 40 seconden • 500 meter, Rust = 45 seconden • 600 meter, Rust = 1 minuut • 4 keer 50 meter, Rust = 20 seconden 	2300 meter
16	<ul style="list-style-type: none"> • 400 meter, Rust = 30 seconden • 1500 meter, Rust = 1 minuut • 400 meter, Rust = 30 seconden • 6 keer 50 meter, Rust = 15 seconden 	2600 meter