

za: rust
zo: 300m opwarming + 2x 100m (waarvan 25m sprint, gevolgd door 75m loszwemmen) + 2 min. rust + 4x 200m (waarvan 50m gevoel 7, gevolgd door 150m loszwemmen) met telkens 2 min. rust + 100m loszwemmen (totaal 1400m)

Trainingsintensiteit

| gevoelwaarden | omschrijving |
|---------------|---|
| Gevoel 1 | Zeer rustig zwemmen |
| Gevoel 2 | loszwemmen / recuperatietraining |
| Gevoel 3 | rustig (traag) duurzweemmen (continu) |
| Gevoel 4 | normaal rustig duurzweemmen |
| Gevoel 5 | iets sneller duurzweemmen, gevoel iets meer te moeten doen dan gewoon rustig zwemmen – nog niet zwaar |
| Gevoel 6 | sneller duurzweemmen, maar nog niet in het rood – gevoel echt goed snelheid te maken zonder echt af te zien |
| Gevoel 7 | randje van in het rood gaan – gevoel overslagpols |
| Gevoel 8 | in het rood |
| Gevoel 9 | maximaal, goed voor een paar minuten, niet meer |
| Gevoel 10 | niet te doen – onmogelijk enige tijd vol te houden |

trainingsadvies • Zwemmen Recreatief

Fase 1: opbouw basisconditie (voorbereidingsfase 1)

Wie & duur

- I Iedereen
- I Afhankelijk van het uitgangsniveau: minimaal 6 weken tot meerdere maanden

Trainingsprincipes

Eet u gezond?

Beantwoord deze vragen en u weet het:

- I Verhoog het trainingsvolume indien mogelijk door eerst het aantal trainingen per week te verhogen. Daarna, als dat niet hoger kan, de trainingsduur per training
Als je meer wil en kan trainen, train liever 3 keer per week, dan 2 keer. Zijn meer trainingsdagen niet mogelijk en wens je toch meer te trainen, zwem dan geleidelijk wat langer bij elke training.
- I Zorg voor voldoende rust tussen de trainingen, zodat je de volgende training volledig fris kan starten

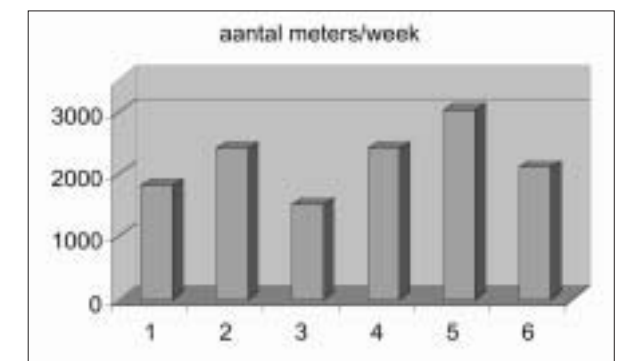
Aantal trainingsdagen per week

- I Minstens 2, liefst 3

Opbouw

In cyclussen van 3 weken:

- I telkens 2 weken oplopend schema en 1 week herstel
vb. aantal meters per week, verdeeld over 3 trainingen:
1800m – 2400m – 1500m – 2400m – 3000m – 2100m



Trainingsvormen

- I **recuperatie- of hersteltraining:** rustig loszwemmen. Toe te passen bij het begin of het einde van een zwaardere training of als herstel de dag volgend op een zware training
intensiteit: gevoel 1 – 2 (zie verder)
- I **extensieve duurtraining:** lange rustige training van 20 minuten tot 1u afhankelijk van getraindheid
intensiteit: gevoel 3 – 4 (zie verder)
aantal: 2 x per week of meer indien mogelijk
- I **snelheid:** via korte sprintjes (zie verder) onderhoud je de snelheid op een veilige manier



Bel of mail naar MENSANA voor vragen betreffende dit schema.
Piet Van Bastelaere • Bruno Jacobs
Gentsesteenweg 132 • Sijsele-Damme • 050 72 83 90
www.mensana.be • info@mensana.be

vb. weekschema:

| | |
|-------|---|
| ma: | rust |
| di: | rust |
| wo: | 300m opwarming – 2 min. rust + 2x 100m (waarvan 25m sprint, gevolgd door 75m loszwemmen) – 2 min. rust + 500m gevoel 4 |
| do: | rust |
| vrij: | rust |
| za: | 2x 400m gevoel 4 met 2 min. rust tussen |
| zo: | 400m opwarming – 2 min. rust + 2x 100m (waarvan 25m sprint, gevolgd door 75m loszwemmen) - 2 min. rust + 400m gevoel 4 |

Korte sprintjes: om de maximale snelheid te onderhouden werk je best met korte sprintjes. Afdwend van de muur zwem je 25m, waarbij je de snelheid geleidelijk verhoogt tot sprintsnelheid. Aansluitend zwem je 75m los en laat je 2 minuten tussen voor de volgende sprint.

Fase 2: Opbouw naar conditiepiek

Wie

- Iedereen die voldoende basisconditie heeft en wenst op te bouwen naar een conditiepiek of haar/zijn snelheid wenst te verhogen.
- Techniek is een belangrijke factor bij het zwemmen en heeft een enorme invloed op de conditie. Daarom is het aan te raden om zich, zodra men enige vorm van basisconditie heeft en die verder wenst uit te bouwen, aan te sluiten bij een zwemclub.

Duur

- I Voorbereidingsperiode 2 en 3 (zie verder): 6 tot 9 weken
- I Voorbereidingsperiode 4 (zie verder): niet voor recreatief sporter

Trainingsadviezen

- I Als je harder traint, dan train je best ook minder. Dit geldt zeker als je meer dan 3 x per week traint. Beperk dus het weektotaal aan meters in voorbereidingsperiode 3.
- I Hoe harder je getraind hebt, hoe langer het herstel duurt. Na een zware training neem je best enkele rust- of hersteldagen waarop je enkel extensief – gevoel 4 (zie onderaan) traint.

Aantal trainingsdagen per week

- I Minstens 2 trainingen per week, meer kan en mag indien mogelijk

Opbouw

In cycli van 2 à 3 weken:

- I bij zeer intensief trainen volgt na 1 zware trainingsweek een herstelweek
- I bij minder intensief werk kan nog steeds gewerkt worden met cycli van 3 weken, zoals in de periode van opbouw basisconditie

Werkwijze

Werk achtereenvolgens voorbereidingsperiode 2 en 3 (zie verder) af

- I gedurende 6 tot 9 weken voorbereidingsperiode 2 met trainingen uit het basispakket en intensieve duurtrainingen
- I gedurende 6 tot 9 weken voorbereidingsperiode 3 met trainingen uit het basispakket, tempoduurtrainingen en extensieve intervaltrainingen

trainingsvormen

Alle trainingsvormen die gebruikt werden bij de opbouw van de basisconditie, blijven aan bod komen.

Basistrainingen blijven dus:

- I recuperatie- of hersteltraining
- I extensieve duurtraining
- I snelheid

1 training op 3 wordt, afhankelijk van de voorbereidingsperiode, vervangen door een intensievere vorm van training:

Voorbereidingsperiode 2:

- I **intensieve duurtraining:** middellange duurtraining van 30 minuten tot 1u afhankelijk van leeftijd en getraindheid. Intensiteit is laag intensief, gevoel 5 (zie onderaan)

vb: 300m opwarming + 2x 100m (waarvan een sprintje van 25m, gevolgd door 75m loszwemmen) + 5 x 200m (waarvan 100m gevoel 5 gevolgd door 100m gevoel 4) + 100m loszwemmen (Totaal: 1600m)

Voorbereidingsperiode 3:

- I extensief interval: kort en lang extensief interval rond het omslagpunt – gevoel 7 (zie onderaan)
vb: 300m opwarming + 2x 100m (waarvan een sprintje van 25m, gevolgd door 75m loszwemmen + 5 x 200m (waarvan 50m gevoel 7, gevolgd door 150m loszwemmen) telkens 2 min. rust + 100m loszwemmen (Totaal: 1600m)

- I tempo duurtraining: relatief korte duurtraining van 20 minuten tot 50 minuten afhankelijk van leeftijd en getraindheid aan vrij hoge intensiteit net onder het omslagpunt - gevoel 6 (zie onderaan)
vb: 300m opwarming + 2x 100m (waarvan een sprintje van 25m, gevolgd door 75m loszwemmen) + 4x 200m (afwisselend 1 aan gevoel 5, en 1 aan gevoel 4) + 100m loszwemmen (Totaal: 1400m)

Voorbereidingsperiode 4:

- I Deze periode wordt niet afgewerkt door en is niet nodig voor een recreant.

vb. weekschema periode 3:

| | |
|-----------|--|
| ma en di: | rust |
| wo: | 300m opwarming + 2 min. rust + 2x 100m (waarvan 25m sprint, gevolgd door 75m loszwemmen) + 2 min. rust + 2x 400m gevoel 4, met 2 min. rust ertussen + 100m loszwemmen (Totaal: 1400m) |
| do: | rust |
| vrij: | 300m opwarming + 4x 250m gevoel 4 met telkens 2 min. rust tussen + 200m loszwemmen (Totaal +1500m) |

Aarzel niet bij vragen of problemen contact te nemen met onze trainingsverantwoordelijke. Hij zal trachten een antwoord te geven op al Uw vragen. Bij problemen wordt in onderling overleg (U, trainer en eventueel de sportarts) gezocht naar de beste oplossing.

Een laktaatmeting, dit is een test waarbij hartslag en melkzuurwaarden bepaald worden, is aan te raden als je een stap verder wilt zetten in de opbouw.

Op basis van dergelijke test kunnen er tijden berekend worden voor de verschillende zwemafstanden.

Je kan dan gebruik maken van een chrono om je trainingsintensiteit te helpen bepalen.

trainingsadvies • Zwemmen beginners

Vorbereidingsfase 1

Periode

I 3 maanden

Zwemmen

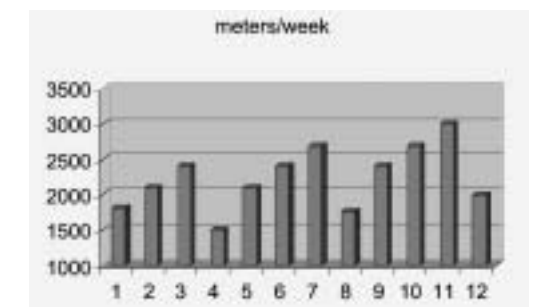
I nadruk op de ontwikkeling van het basisuithoudingsvermogen

Trainingsprincipes

- I eerst het aantal trainingen opvoeren, daarna de trainingsduur per training
- I zorg voor voldoende herstel tussen de trainingen
- I train regelmatig. Minstens 2, best 3 x per week

Opbouw

- I bij een periode van 8 of 12 weken:
 - telkens 3 weken oplopend schema met 1 week herstel
 - vb: aantal meters per week, verdeeld over 3 tot 4 trainingen:
1800m—2100m—2400m—1500m—2100m—2400m—2700m—
1750m—2400m—2700m—3000m—2000m



Trainingsvormen

- I **extensieve duurtraining:** lange rustige training van 20 minuten tot 1u afhankelijk van de getraindheid
Hartfrequentie: indien je een lactaattest hebt gedaan, train dan in de zone extensief of: gevoel van heel rustig te zwemmen. De ademhaling is rustig. Na de training heb je geen vermoeid gevoel.
Gevoelsintensiteit 2 tot 4 op de schaal. (zie onderaan)
- I **Stretching:** bouw stretching in elke training in tijdens de opwarming.

Doel & Intensiteit

- I Gevoelswaarde 2 - 4 (zie verder)



Bel of mail naar MENSANA voor vragen betreffende dit schema.

Piet Van Bastelaere • Bruno Jacobs

Gentsesteenweg 132 • Sijsele-Damme • 050 72 83 90

www.mensana.be • info@mensana.be



Provincie
West-Vlaanderen
Door mensen gedreven

Genieten. Het zit in ons.

Voorbeeld opbouw zwemmen op basis van 3 trainingen per week

Je mag uiteraard eens een trainingsdag verschuiven, maar laat steeds een rustdag tussen twee trainingen.

Neem extra rust als je je niet voldoende hersteld voelt en zeker bij ziekte.

Alle training aan gevoel 2 tot 4 (zie onderaan) of hartslagen extensief duur.

Trainingsopbouw – beginner – kan geen 200m zwemmen zonder stoppen

| WEEK/DAG | MA | DINSDAG | WO | DONDERDAG | VR | ZA | ZONDAG |
|----------|----|--|----|--|----|----|--|
| WEEK 1 | | 10x (50m zw – 30”R) | | 10x (50m zw – 30”) | | | 10x (50m zw – 30”) |
| WEEK 2 | | 4x (75m zw – 30”R – 50m zw – 30”R – 25m zw) 1’R | | 4x (75m zw – 30”R – 50m zw – 30”R – 25m zw) 1’R | | | 4x (75m zw – 30”R – 50m zw – 30”R – 25m zw) 1’R |
| WEEK 3 | | 3x (100m zw – 30”R – 75m zw – 30”R – 50m zw) 1’R | | 3x (100m zw – 30”R – 75m zw – 30”R – 50m zw) 1’R | | | 3x (100m zw – 30”R – 75m zw – 30”R – 50m zw) 1’R |
| WEEK 4 | | 5x (75m zw – 30”R – 25m zw) 1’R | | 5x (75m zw – 30”R – 25m zw) 1’R | | | 5x (75m zw – 30”R – 25m zw) 1’R |
| WEEK 5 | | 4x (75m zw – 30”R – 50m zw – 30”R – 25m zw) 1’R | | 4x (75m zw – 30”R – 50m zw – 30”R – 25m zw) 1’R | | | 4x (75m zw – 30”R – 50m zw – 30”R – 25m zw) 1’R |
| WEEK 6 | | 4x (100m zw – 30”R – 75m zw – 30”R – 25m) 1’R | | 4x (100m zw – 30”R – 75m zw – 30”R – 25m) 1’R | | | 4x (100m zw – 30”R – 75m zw – 30”R – 25m) 1’R |
| WEEK 7 | | 4x (75m zw – 30”R – 125m zw – 45”R – 25m zw) 1’R | | 4x (75m zw – 30”R – 125m zw – 45”R – 25m zw) 1’R | | | 4x (75m zw – 30”R – 125m zw – 45”R – 25m zw) 1’R |
| WEEK 8 | | 4x 125m zw – 1’R | | 5x (75m – 30”R – 25m zw) 1’R | | | 5x 100m zw R45” |
| WEEK 9 | | 4x (50m zw – 30”R – 100m zw – 45”R – 50m zw) 1’R | | 4x (50m zw – 30”R – 100m zw – 45”R – 50m zw) 1’R | | | 4x (150m zw – 1’R – 50m zw) 1’R |
| WEEK 10 | | 3x (150m zw – 1’R – 100m zw – 45”R – 50m zw) R1’ | | 3x (150m zw – 1’30” – 150m zw) | | | 3x (200m zw – 1’30”R – 100m zw) |
| WEEK 11 | | 2x (200m zw – 1’30” – 150m zw – 1’R – 100m zw – 30”R – 50m zw) 1’R | | 2x (75m zw – R30” – 25m zw – R30” – 200m zw) R1’ | | | 4x (200m zw – R1’30” – 50m zw) |
| WEEK 12 | | 1x 200m zw – 1’R – 2x 100m zw – 45”R – 4x 50mzw | | 6x 100m zw – 45”R | | | 2x (50m zw – 30”R – 200m zw – 1’R – 50m zw) 1’R |

zw= zwemmen • R= rust • ’ = minuten

Trainingsopbouw – beginner – kan 200m zwemmen zonder stoppen

| WEEK/DAG | MA | DINSDAG | WO | DONDERDAG | VR | ZATERDAG | ZO |
|----------|----|-------------------|----|-------------------|----|-----------------------------|----|
| WEEK 1 | | 5x 100m | | 2x 250m | | 1x 500m | |
| WEEK 2 | | 3x 200m | | 6x 100m | | 3x 200m | |
| WEEK 3 | | 7x 100m | | 2x 350m | | 1x 300m + 2x 200m | |
| WEEK 4 | | 4x 100m | | 2x 200m | | 1x 400m | |
| WEEK 5 | | 1x 200m + 4x 100m | | 2x 200m + 2x 100m | | 2x 300m | |
| WEEK 6 | | 1x 300m + 2x 200m | | 1x 200m + 5x 100m | | 7x 100m | |
| WEEK 7 | | 4x 200m | | 8x 100m | | 2x 400m | |
| WEEK 8 | | 2x 250m | | 5x 100m | | 1x 500m | |
| WEEK 9 | | 8x 100m | | 2x 400m | | 4x 200m | |
| WEEK 10 | | 3x 300m | | 2x 200m + 5x 100m | | 3x 100m + 1x 300m + 3x 100m | |
| WEEK 11 | | 3x 200m + 4x 100m | | 2x 250 + 5x 100m | | 2x 300m + 2x 200m | |
| WEEK 12 | | 3x 200m | | 6x 100m | | 3x 200m | |

Alle trainingen aan gevoel 2 tot 4. (zie onderaan)

Tussen de reeksen door wordt er best telkens 1 minuut tot anderhalve minuut rust genomen.

Gebruik onderstaande tabel om de inspanning in te schatten

Gevoelswaarden

| | |
|-----------|---|
| Gevoel 1 | zeer rustig zwemmen |
| Gevoel 2 | loszwemmen / recuperatietraining |
| Gevoel 3 | rustig (traag) duurzweemmen (continu) |
| Gevoel 4 | normaal rustig duurzweemmen |
| Gevoel 5 | iets sneller duurzweemmen, gevoel iets meer te moeten doen dan gewoon rustig zwemmen – nog niet zwaar |
| Gevoel 6 | sneller duurzweemmen, maar nog niet in het rood - gevoel echt goed snelheid te maken zonder echt af te zien |
| Gevoel 7 | randje van in het rood gaan – gevoel overslagpols |
| Gevoel 8 | in het rood |
| Gevoel 9 | maximaal, goed voor een paar minuten, niet meer. |
| Gevoel 10 | niet te doen – onmogelijk enige tijd vol te houden |