

Trainingsprogramma voor de beginnende banenzwemmer (3 maanden, 2 keer per week):

Week 1-4:

- Dag 1:
 - 10 minuten inzwemmen (rustig zwemmen)
 - 6 x 25 meter schoolslag met rust tussen elke baan
 - 6 x 25 meter rugslag met rust tussen elke baan
 - 5 minuten rustig uitzwemmen
- Dag 2:
 - 10 minuten inzwemmen
 - 8 x 25 meter vrije slag met rust tussen elke baan
 - 6 x 25 meter schoolslag met rust tussen elke baan
 - 5 minuten rustig uitzwemmen

Week 5-8:

- Dag 1:
 - 10 minuten inzwemmen
 - 8 x 25 meter schoolslag
 - 8 x 25 meter rugslag
 - 6 x 25 meter vrije slag
 - 5 minuten rustig uitzwemmen
- Dag 2:
 - 10 minuten inzwemmen
 - 10 x 25 meter vrije slag
 - 8 x 25 meter schoolslag
 - 8 x 25 meter rugslag
 - 5 minuten rustig uitzwemmen

Week 9-12:

- Dag 1:
 - 10 minuten inzwemmen
 - 10 x 25 meter schoolslag
 - 10 x 25 meter rugslag
 - 8 x 25 meter vrije slag
 - 5 minuten rustig uitzwemmen
- Dag 2:
 - 10 minuten inzwemmen
 - 12 x 25 meter vrije slag
 - 10 x 25 meter schoolslag
 - 10 x 25 meter rugslag
 - 5 minuten rustig uitzwemmen

Tip: focus je bij schoolslag op je in- en uitademing en tel je slagen. Wil je het wat moeilijker maken? Probeer dan elke week een slag minder te maken per baan.

Pas het schema aan op basis van je eigen voortgang en comfortniveau. Als je merkt dat je bepaalde oefeningen gemakkelijker vindt, kun je het aantal herhalingen verhogen of de rusttijden verkorten. Blijf luisteren naar je lichaam en geniet van je zwemtraining!