

Opbouwschema 2KM Swim



Nog niet helemaal klaar voor A Local Swim Assen? Geen probleem! Met dit zwemschema ben jij op 3 september helemaal klaar voor de 2KM.

Weken 1-2, frequentie 1x of 2x per week.

Houdt tussen je trainingen minimaal 1 rustdag.

Zwemafstand: 500 meter (lengte van een wedstrijdswembad is 50 meter)

Gebruik een zwemslag die jij het prettigste vindt.

Oefening	Snelheid	Afstand/tijd
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	1 minuut

Weken 3-4, frequentie 1x of 2x per week.

Houdt tussen je trainingen minimaal 1 rustdag.

Zwemafstand: 750 meter (lengte van een wedstrijdswembad is 50 meter)

Gebruik een zwemslag die jij het prettigste vindt.

Oefening	Snelheid	Afstand/tijd
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	150 meter (3 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	150 meter (3 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	150 meter (3 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	1 minuut

Weken 5-6, frequentie 1x of 2x per week.

Houdt tussen je trainingen minimaal 1 rustdag.

Zwemafstand: 1000 meter (lengte van een wedstrijdabad is 50 meter)

Gebruik een zwemslag die jij het prettigste vindt.

Oefening	Snelheid	Afstand/tijd
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	HOOG tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	HOOG tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	HOOG tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	150 meter (3 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	150 meter (3 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	1 minuut
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	1 minuut

Weken 7-8, frequentie 1x of 2x per week.

Houdt tussen je trainingen minimaal 1 rustdag.

Zwemafstand: 2000 meter (lengte van een wedstrijdabad is 50 meter)

Gebruik een zwemslag die jij het prettigste vindt.

Oefening	Snelheid	Afstand/tijd
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	HOOG tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	HOOG tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	HOOG tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	150 meter (3 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	150 meter (3 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	1 minuut
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	1 minuut

Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	HOOG tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	HOOG tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	HOOG tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	150 meter (3 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	150 meter (3 baantjes)
(Uitrusten)	-	30 seconden
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	1 minuut
Zwemmen	Eigen tempo	100 meter (2 baantjes)
(Uitrusten)	-	1 minuut