

Proeftraining		Advanced
Thema: proeftraining		
Inhoud: (60 minuten)	Oefeningen uit de advanced cursus; beenslag, ademhaling, armslag en hele slag.	
Einddoel	Impressie gekregen van de advanced cursus.	
Inzwemmen		
4x25	Borstcrawl	20 sec rust
2x50	Schoolslag benen heen en rugcrawl benen terug.	15 sec rust
Kern 1		
Het eerste deel van de advanced cursus richt zich op het verbeteren van de beenslag, armslag en ademhaling. Daarbij zal er snel een combinatie worden gemaakt met de hele slag, omdat er vanuit wordt gegaan dat de zwemmers dit al (redelijk) beheersen. Bij veel oefeningen zit een techniek video, zodat je altijd weet hoe een oefening uitgevoerd moet worden. Let op dat deze training een indruk geeft en er tijdens de daadwerkelijke cursus meer tijd, ruimte en aandacht aan ieder onderdeel besteed zal worden.		
4x25	Borstcrawl benen 1 arm voor 1 arm achter (ZIE TECHNIEK VIDEO 1).	20-30 sec rust
4x25	Borstcrawl hele slag. Beenslag normaal, armslag 2-3x langzamer (ZIE TECHNIEK VIDEO 2).	20-30 sec rust
4x25	Borstcrawl halve dubbele overhaal (ZIE TECHNIEK VIDEO 3).	20-30 sec rust
4x25	Borstcrawl overhaal tot halverwege de hoge elleboog en dan weer terug naar achteren. 1 arm (ZIE TECHNIEK VIDEO 4). - 2x Links, 2x Rechts	20 sec rust
8x25	Eerste 10 meter alleen benen, zorg voor een hoog tempo zodat je schouderbladen boven water liggen. De rest van de baan zwem je in borstcrawl hele slag af en probeer je de hoge ligging vast te houden (ZIE TECHNIEK VIDEO 5).	20 sec rust
Kern 2		
Naast dat er tijdens de advanced cursus aandacht is voor techniek is er ook ruimte voor het verbeteren van het uithoudingsvermogen en het behouden van een goede techniek tijdens sprint setjes of langere afstanden.		
4x50	Borstcrawl hele slag tel de eerste keer 50 meter je slagen en probeer iedere 50m hetzelfde aantal slagen te zwemmen. 1e = 80% 2e = 90% 3e = 100%	20 sec rust
4x25	Herstellen, slag naar keuze	20 sec rust
4x25	Borstcrawl hele slag, zwem een tempo dat je op een 50m ALL OUT zou zwemmen. Dus de tijd die je net op de 50 meter zwom delen door 2. Neem voldoende rust na de 25 meter.	45/60 sec rust
4x25	Herstellen, slag naar keuze	20 sec rust
3x50	1e 50m = 0-15m op 100% rest is rustig. 2e 50m = 10-25m op 100% rest is rustig. 3e 50m = 20-40m op 100% rest is rustig. 4e 50m = 35-50m op 100% rest is rustig.	30-45 sec rust
4x25	Herstellen slag naar keuze	20 sec rust
Uitzwemmen		
2x25	Rugcrawl	15 sec rust
2x25	Borstcrawl	15 sec rust
2x25	Schoolslag	15 sec rust