

Proeftraining		Intermediate
Thema: Proeftraining		
Inhoud: (40 minuten)	Korte oefeningen uit de intermediate cursus; beenslag, ademhaling, armslag en hele slag.	
Einddoel	Impressie gekregen van de intermediate cursus.	
Inzwemmen		
2x25	Heen slag naar keuze, terug borstcrawl	15 sec rust
2x25	Heen benen borstcrawl, terug benen andere slag	15 sec rust
2x25	Armen borstcrawl	15 sec rust
Kern 1		
Tijdens de eerste kern krijg je een kleine kennismaking met de eerste drie onderdelen uit de intermediate cursus: beenslag, ademhaling en armslag. Het is belangrijk om voornamelijk de beenslag en ademhaling eerst goed onder de knie te hebben, voordat je gaat oefenen met de hele slag. 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.		
2x25	Met plank <u>borstcrawl</u> benen zwemmen. Alleen de downbeat (ZIE TECHNIEK VIDEO 1).	15 sec rust
2x25	Met plank <u>borstcrawl</u> benen zwemmen. Alleen de upbeat (ZIE TECHNIEK VIDEO 2).	15 sec rust
4x25	Heen: wrikken voor met borstcrawl benen (ZIE TECHNIEK VIDEO 3). Terug: alleen borstcrawl benen -> hoge ligging (up & downbeat combinatie)	15 sec rust
2x25	Borstcrawl: Focus op de beenslag, armen bijleggen. Je haalt pas door als de andere arm volledig is uitgestrekt+aandacht voor een goede timing van de ademhaling (ZIE TECHNIEK VIDEO 4).	20 sec rust
4x25	Borstcrawl, je arm zo min mogelijk laten zakken na de insteek. Insteek op 3/4 (ZIE TECHNIEK VIDEO 5).	20 sec rust
4x25	Borstcrawl armen: handen ontspannen bij elkaar, zo min mogelijk bubbels bij je hand (ZIE TECHNIEK VIDEO 6). - Kijk voor jezelf, wat moet ik doen om zo min mogelijk bubbels te krijgen. Experimenteren	20 sec rust
Kern 2		
Tijdens het tweede deel van de intermediate cursus, zal aandacht zijn voor de hele slag waarbij alles wat er hierboven geleerd is wordt toegepast. Onderstaande oefeningen geven een eerste impressie van de cursus. Belangrijk om op te merken is dat er tijdens de cursus langer stilgestaan zal worden bij ieder onderdeel (beenslag, ademhaling, armslag en hele slag).		
4x25	Borstcrawl armen: lange slagen maken en actief je hand in een rechte beweging naar achteren brengen, denk aan een hoge elleboog (ZIE TECHNIEK VIDEO 7).	20 sec rust
4x25	Borstcrawl armen: 2 sec uitdrijven achter (uitduwen), je andere arm blijft voor (ZIE TECHNIEK VIDEO 8).	20 sec rust
4x25	Rotatie toepassen in hele slag, let op dat je je benen blijft gebruiken tijdens het ademen (ZIE TECHNIEK VIDEO 9).	20 sec rust
3x50	Borstcrawl hele slag. Efficiënte slagen proberen zo lang mogelijk vol te houden op hetzelfde tempo.	20 sec rust
Uitzwemmen		
2x25	Borstcrawl en schoolslag.	15 sec rust
50	Benen slag naar keuze.	15 sec rust