

Zwem 250m of 1000m zonder pauzes!

Zoek je als recreatieve zwemmer een nieuwe uitdaging? Via de ISB "Start to Swim"-campagne kan je op enkele weken tijd de oceaan over zwemmen ... of toch bijna ... 2 trainingsschema's werden opgesteld om een bepaalde afstand zonder pauzes te kunnen afleggen: voor de niet-geoefende zwemmer wordt het einddoel 250 meter, voor de meer geoefende zwemmer wordt 1000 meter de eindafstand. Informeer in jouw zwembad naar Start to Swim! Misschien zijn er groepsessies of is er een aangepast programma.

DOELSTELLINGEN SCHEMA 1

1. Zwem 250 m zonder stoppen!
2. Behaal je trimbrevet van 5000 meter!

	Training 1		Training 2		tot.
WEEK 1	2x (4x12,5m + 2x12,5m (plankje))	150	3x (2x12,5m + 2x12,5m (plankje))	150	300
WEEK 2	4x12,5m + 2x25m + 2x12,5m (plankje) + 2x25m	175	8x12,5m + 2x25m + 25m (plankje)	175	350
WEEK 3	3x (4x12,5m + 2x12,5m (plankje))	225	10x12,5m + 3x25m	200	425
WEEK 4	2x (2x12,5m + 3x25m)	200	8x12,5m + 5x25m	225	425
WEEK 5	2x (25m + 50m + 4x12,5m)	250	10 x 25m	250	500
WEEK 6	3x25m + 2x(50m+25m) + 25m (slag naar keuze)	250	3x50m + 4x25m	250	500
WEEK 7	25m + 75m + 25m + 50m + 25m + 75m	275	9x25m + 50m	275	550
WEEK 8	2x75m + 6x25m	300	25m+100m+50m+100m+25m	300	600
WEEK 9	7x50m	350	25m+50m+75m+125m+50m+25m	350	700
WEEK 10	150m + 100m + 2x50m	350	25m+250m+25m	300	650

5000 m gezwommen

Rusttijden				
12,5m = 10" rust	25m = 15" rust	50m = 25" rust	100m = 35" rust	200m = 45" rust

DOELSTELLINGEN SCHEMA 2

1. Zwem 1000 m zonder stoppen!
2. Behaal je trimbrevet van 10000 meter!

*Recuperatieweek

	Training 1		Training 2		Training 3		tot.
WEEK 1	4x25m + 50m + 4x25m	250	25m + 3x50m + 25m	200	8x25m + 50m	250	700
WEEK 2	50m + 2x75m + 4x25m	300	100m + 2x50m + 4x25m	300	6x50m	300	900
WEEK 3	8x50m	400	200m + 8x25m	400	4x25m + 4x50m + 4x25m	400	1200
WEEK 4	100m + 4x25m + 100m	300	6x50m	300	12x25m	300	900*
WEEK 5	200m + 4x25m + 2x50m	400	8x50m	400	16x25m	400	1200
WEEK 6	6x25m + 2x100m + 4x50m	550	350m + 2x100m	550	11x50m	550	1650
WEEK 7	14x50m	700	500m + 2x50m	600	2x300m + 4x25m	700	2000
WEEK 8	3x200m	600	13x50m	650	500m + 8x25m	700	1950*
WEEK 9	200m + 2x100m + 4x50m + 10x25m	850	3x300m	900	700m + 3x50m	850	2600
WEEK 10	20x50m	1000	2x500m	1000	1000m	1000	3000

Rusttijden								
25m = 10"rust	50m = 20"rust	100m = 30"rust	200m = 45"rust	300m = 1'00"rust	400m = 1'30"rust	500m = 2'00"rust	600m = 2'30"rust	700m = 3'00"rust

Om schema 2 af te werken kan je kiezen:

* in 10 weken 2x of 3x per week

* in 15 weken 2x per week (doorschuiven van trainingen uit bovenstaand schema op 15 weken)www.starttoswim.com



10 “START TO SWIM”-TIPS

want Start to Swim
werkt mee aan jouw gezonde levensstijl!

1. Voor en na het zwemmen

Begin en eindig steeds je training in het zwembad met het nemen van een douche en voetbad. Informeer je over de regels van het zwembad en over de richtlijnen m.b.t. het dragen van badmuts, zwemshorts e.a.

2. Outfit

Draag een comfortabel(e) zwempak/zwemslip dat/die je goed zit, aansluit maar niet tegentrekt. Het gebruik van een goed passende chloorbril is aan te raden maar niet noodzakelijk. Lange haren worden best samengebonden.

3. Regelmaat en discipline

Het is belangrijk voor een beginnend zwemmer om met een pak discipline aan de slag te gaan en het trainingsschema aan te houden. Kies vaste tijdstippen.

4. Gezelschap

Zoek een trainingspartner. Samen zwemmen is nog leuker en werkt motiverend om je doel te bereiken. Vraag in het zwembad of er groepssessies worden georganiseerd.

5. Vooruitgang

Elke keer zal het een beetje vlotter gaan. De eerste weken zijn het moeilijkst om vol te houden, maar je conditie zal langzaam verbeteren. Volharden is de boodschap.

6. Overtraining

Overdrijf niet met trainen en let op de rustdagen. Zorg dat je tijdens het zwemmen comfortabel

kan blijven ademen zonder voortdurend naar adem te happen en luister steeds naar je lichaam. Als je een training hebt gemist, pik dan in waar je bent gestopt.

7. Voeding

Om maagklachten te vermijden eet je best een lichte maaltijd uiterlijk 2 uur voor je vertrek. Speciale sportvoeding en drankjes zijn niet nodig als je minder dan een uur zwemt. Neem een stukje fruit mee, lekker en gezond na het zwemmen. Drink voldoende nadien.

8. Leeftijd

Goed nieuws: zwemmen is geschikt voor jong en oud. De kans op blessures is vrijwel uitgesloten. In vele gevallen wordt zwemmen zelfs aangeraden bij de revalidatie van sportletsels e.a.

9. Gezond leven

Sporten leidt tot een betere levensstijl: gezondere voeding, een steviger lichaam, minder alcohol, stoppen met roken en een betere nachtrust, wat allemaal bevorderlijk is voor het zwemmen.

10. 1000m en wat nu?

Na het afwerken van trainingsschema 2 kan je plots 1000m zwemmen zonder pauzes. Proficiat! Maar dit mag geen eindpunt zijn.

Al van trimzwemmen gehoord? ISB heeft trimbrevetten van 3.000m, 5.000m, 10.000m, 25.000m, 50.000m, 100.000m.

Vraag info in het zwembad.