

Start to Swim 250 m

- **Doelstelling:** zwem 250 m zonder stoppen
- **Voorwaarde:** 25 m kunnen zwemmen
- **Legende :**
zw = zwemmen
r = rust

Week 1 weektotaal 300 m

Training 1 – totaal 150 m

12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw met plankje

2 x { (4 x 12,5 m zwemmen – 10"rust) daarna (2 x 12,5m zwemmen met plankje- 10" rust) }

Training 2 – totaal 150 m

12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw met plankje

3 x { 2 x (12,5 m zwemmen – 10"rust) daarna 2 x (12,5m zwemmen met plankje- 10" rust) }

Week 2 weektotaal 350 m

Training 1 – totaal 175m

12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 25m – 15"r - 25m - 15"r - 12,5 m met plankje – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 25m zw – 15"r - 25m zw

4 x (12,5 m zwemmen – 10"rust) daarna 2 x (25m zwemmen – 15" rust) daarna 2 x (12,5m zw met plankje – 10" r) daarna 2 x (25m zw – 15" r)

Training 2 – totaal 175m

12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 25m – 15"r - 25m - 15"r - 25m met plankje

8 x (12,5 m zwemmen – 10"rust) daarna 2 x (25m zwemmen – 15" rust) daarna 25m zw met plankje

Week 3 weektotaal 425 m

Training 1 – totaal 225m

12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw met plankje – 10"r - 12,5m zw met plankje

3 x { (4 x 12,5 m zwemmen – 10"rust) daarna (2 x 12,5m zwemmen met plankje- 10" rust) }

Training 2 – totaal 200m

12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 25m zw – 15"r - 25m zw – 15"r - 25m zw

10 x (12,5m zw – 10" r) daarna 3 x (25m zw – 15" r)

Week 4 - weektotaal 450 m

Training 1 – totaal 225m

12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 25m zw – 15" - 25m zw – 15" - 25m zw – 15" - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 25m zw – 15" - 25m zw – 15" - 25m zw – 15" - 25m zw

2 x { 2 x (12,5 m zw – 10" r) daarna 3 x (25m zw – 15" r) } daarna 25m zw

Training 2- totaal 225m

12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 25m zw – 15"r - 25m zw – 15"r - 25m zw – 15"r

8x (12,5m zw – 10" r) daarna 5 x (25m zw – 15" r)

Week 5 weektotaal 500 m

Training 1 – totaal 250m

25m zw – 15"r – 50m zw- 25"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5 m zw -10"r - 25m zw – 15"r – 50m zw- 25"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5m zw – 10"r - 12,5 m zw

2 x { 25m zw – 15"r – 50m zw – 25" r daarna 4 x (12,5m zw – 10" r) }

Training 2 - totaal 250m

25m zw – 15" r - 25m zw – 15" r - 25m zw – 15" r - 25m zw – 15" r - 25m zw – 15" r - 25m zw – 15" r - 25m zw – 15" r - 25m zw – 15" r - 25m zw – 15" r - 25m zw

10 x (25m zw – 15" r)

Week 6 weektotaal – 525 m

Training 1 – totaal 250m

25m zw – 15" r - 25m zw – 15" r - 25m zw – 15" r – 50 m zw – 25 "r – 25m zw – 15 " r – 50 m zw – 25"r- 25m zw – 15 " r + 25 m zw (slag naar keuze)

3 x (25m zw – 15 "r) daarna 2 x (50m zw – 25 "r- 25m zw – 20 " r) daarna 25m zw met slag naar keuze

Training 2 – totaal 275 m

25m zw – 15" r + 50m zw – 25 " r – 50m zw – 25" r – 50m zw – 25 "r – 25m zw – 15" r -25m zw – 15" r - 25m zw – 15" r -25m zw

25m zw – 15" r daarna 3 x (50m zw – 25" r) daarna 4x (25m zw – 15" r)

Week 7 - weektotaal 550 m

Training 1 – totaal 275m

25m zw – 15" r – 75m zw – 30" r – 25m zw – 15"r – 50m zw – 25" r- 25m zw – 15" r-75m zw

Training 2 – totaal 275m

25m zw – 15"r – 25m zw – 15" r – 25m zw – 15" r - 25m zw – 15"r – 25m zw – 15" r – 25m zw – 15" r -
25m zw – 15"r – 25m zw – 15" r – 25m zw – 15" r – 50m zw

9 x (25m zw – 15" r) daarna 50m zw

Week 8 – weektotaal 600m

Training 1 – totaal 300m

75m zw – 30" r – 75m zw – 30" r – 25m zw – 15" r – 25m zw – 15" r - 25m zw – 15" r – 25m zw – 15" r- 25m zw – 15" r – 25m zw

2 x (75m zw – 30" r) daarna 6x (25m zw – 15"r)

Training 2 – totaal 300m

25m zw – 15" r – 100m zw – 35" r – 50m zw – 25" r – 100m zw – 35" r – 25m zw

Week 9 – weektotaal 700m

Training 1 – totaal 350m

50m zw – 25" r – 50m zw – 25" r – 50m zw – 25" r - 50m zw – 25" r – 50m zw – 25" r – 50m zw – 25" r -50m zw

7 x (50m zw – 25"r)

Training 2 – totaal 350m

25m zw – 15" r -50m zw – 25" r – 75m zw – 30" r – 125m zw – 50"r – 50m zw – 25" r – 25m zw

Week 10 – weektotaal 600 m

Training 1 – totaal 350m

150m – 60" r – 100m zw – 35" r – 50m zw – 25"r – 50m zw

150m zw – 60" r daarna 100m zw – 35" r daarna 2 x(50m zw – 25" r)

Training 2 – totaal 250m

eindoel : zwem 250 m zonder rust