

START TO TRIATLON

10 weken

ZWEMSCHEMA TEAM GEVORDERDE

1/2



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1 WEEK 2	200m inzwemmen 10x50m waarvan 25m snel - 30" rust 100m rustig zwemmen 5x100m - 30"-45" rust 200m uitzwemmen	VRIJ	200m inzwemmen 10x50m waarvan 25m snel - 30" rust 100m rustig zwemmen 5x100m - 30"-45" rust 200m uitzwemmen	VRIJ	200m inzwemmen 4x25m tempo 30" rust 4x200m - 30" rust 200m uitzwemmen	VRIJ	VRIJ
WEEK 3 WEEK 4	200m inzwemmen 10x50m - 30" rust 100m rustig zwemmen 4x200m - waarvan laatste 25m snel rust 30-45" 200m uitzwemmen	VRIJ	200m inzwemmen 10x50m waarvan 30" rust 100m rustig zwemmen 4x200m - 30-45" rust 200m uitzwemmen	VRIJ	200m inzwemmen 4x25m - 30" rust 5x200m - 30" rust 200m uitzwemmen	VRIJ	VRIJ
WEEK 5 WEEK 6	200m inzwemmen 100m - 200m - 300m 300m - 200m - 100m (steeds sneller zwemmen) 200m uitzwemmen	VRIJ	200m inzwemmen 100m - 200m - 300m 300m - 200m - 100m (steeds sneller zwemmen) 200m uitzwemmen	VRIJ	200m inzwemmen 4x25m tempo - 30" rust 4x300m - 30" rust 200m uitzwemmen	VRIJ	VRIJ
WEEK 7 WEEK 8	200m inzwemmen 8x50m - 30" rust 100m rustig zwemmen 5x200m - 30"-45" rust laatste 25m snel 200m uitzwemmen	VRIJ	200m inzwemmen 8x50m - 30" rust 100m rustig zwemmen 5x200m - 30"-45" rust laatste 25m snel 200m uitzwemmen	VRIJ	200m inzwemmen 8x50m - 30" rust 100m rustig zwemmen 5x200m - 30"-45" rust laatste 25m snel 200m uitzwemmen	VRIJ	VRIJ

START TO TRIATLON

10 weken

ZWEMSCHEMA TEAM GEVORDERDE

1/2



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 9	200m inzwemmen 6x50m - 30" Rust 100m rustig zwemmen 100m - 200m - 300m 300m - 200m - 100m (steeds sneller zwemmen) 200m uitzwemmen	VRIJ	200m inzwemmen 6x50m - 30" Rust 100m rustig zwemmen 100m - 200m - 300m 300m - 200m - 100m (steeds sneller zwemmen) 200m uitzwemmen	VRIJ	200m inzwemmen 4x25m tempo - 30" rust 5x200m - 30" rust 200m uitzwemmen	VRIJ	VRIJ
WEEK 10	200m inzwemmen 6x50m - 30" Rust 100m rustig zwemmen 100m - 200m - 300m 300m - 200m - 100m (steeds sneller zwemmen) 200m uitzwemmen	VRIJ	200m inzwemmen 4x25m tempo - 30" rust 5x200m - 30" rust 200m uitzwemmen	VRIJ	VRIJ	VRIJ	WORM STRONG