



Training beginnende minioren

*tijdsduur 60 minuten

Inzwemmen baan 6	(300m)
4 x 25m bc begin met een goede o.w.f.	rust 15 sec
4 x 25m bc benen (met plank)	rust 15 sec
4 x 25m ss begin met een goede o.w.f.	rust 15 sec
50m ru – 50m bc benen – 50m ss	geen rust
Kern 1 keerpunt rug	(250m)
Vanaf 10m van de kant	
4 x keerpunt rug accent op goed slagen tellen vanaf de vlaggetjes	
Vanaf 15m van de kant (richting startblok)	
4 x keerpunt rug accent op goed stroomlijnen na het keerpunt	
50m rug met keerpunt	
Kern 2 bc ademen 1 op 3 rust na 25m 15 sec	(200m)
2 x 25m bc 3 x rechts ademen, 3 x links de overgang is 1 op 3	
2 x 25m bc 2 x rechts ademen, 2 x links de overgang is 1 op 3	
2 x 25m bc 1 op 3 ademen	
2 x 50m bc 1 op 3 ademen	
Uitzwemmen	



Training gevorderde minioren

*tijdsduur 50 minuten

Inzwemmen baan 3-5	(550m)
200-250m bc niet uitdrijven voor het keerpunt	
3-4 x 50m benen ↑ vl ↓ bc (met plank)	rust 15 sec
100m wi	
Kern 1 schoolslag	(600m)
3-4 x 50m ss ↑ dubbele beenslag ↓ hele slag beide banen accent op extra lang stroomlijnen	rust 15 sec
3-4 x 50m ss met dubbele o.w.f. goed je hoofd in positie houden tijdens de o.w.f.	rust 15 sec
3-4 x 50m ss accent op snelle contra armen, eerst je armen naar voren en dan je hoofd tussen je armen	rust 15 sec
Kern 2 estafette 50m vlinder	(450m)
1 x estafette 50m vlinder	
150m ↑ ru ↓ ss rustig tempo snel keerpunt ru/ss	
1 x estafette 50m vlinder	
150m ↑ ss ↓ bc rustig tempo snel keerpunt ss/bc	
1 x estafette 50m vlinder	
Uitzwemmen	