TVD zwemtraining **BAAN 1 t/m 5** **donderdag 12 november 2026** Dordrecht

INZWEMMEN	200 m variatie in slagen (RC, BC, SS) easy 2x 25 m BC (1 op 3 AH) easy	 **R= 25 m BC** **300m**
KERN 1 20:06	**Start met ruimte tussen elkaar** 4x 25 m "**Bijleggen voor - schoudertikken – vingers slepen - bijleggen achter**" easy 2x 50 m **BC** "**STEIGERUNG"**	 **R= 25 m BC** **R= 10 sec** **600m**
KERN 2	**Start met ruimte tussen elkaar** 4x 50 m **BC** (progressief, elke herhaling sneller) 4x 100 m **BC** (progressief, elke herhaling sneller) 4x 150 m **BC** (progressief, elke herhaling sneller) 4x 200 m **BC** (progressief, elke herhaling sneller) **EVENTUEEL HERHALEN**	 **R= 10 sec** **R= 15 sec** **R= 20 sec** **R= 30 sec** **2900 m**
20:57	UITZWEMMEN	Rustig tempo
21:00 STOPPEN	**UIT HET WATER**	

RPE = Rate of Perceived Exertion (hoe zwaar ervaar je de inspanning)

RUSTIG	= EASY	= RPE 1-2
LEKKER DOORZWEMMEN	= STEADY	= RPE 3-4
MEDIUM	= MODERATE	= RPE 5
PACETIME	= THRESHOLD	= RPE 6-7
SNEL	= FAST	= RPE 8 en >

TVD zwemtraining **BAAN 6 t/m 8** **donderdag 12 november 2026** Dordrecht

INZWEMMEN	150 m variatie in slagen (RC, BC, SS) easy 2x 25 m (1 op 3 AH) easy	 **R= 25 m BC** **250 m**
KERN 1 20:06	**Start met ruimte tussen elkaar** 4x 25 m " **Bijleggen voor - schoudertikken – vingers slepen - bijleggen achter"** easy 2x 50 m **BC "STEIGERUNG"**	 **R= 25 m BC** **R= 15 sec** **450 m**
KERN 2 **als je langzamer dan 2:00 minuten per 100 m zwemt**	**Start met ruimte tussen elkaar** **4x 50 m BC (**progressief, elke herhaling sneller**)** **4x 75 m BC (**progressief, elke herhaling sneller**)** **4x 100 m BC (**progressief, elke herhaling sneller**)** **4x 125 m BC (**progressief, elke herhaling sneller**)** **EVENTUEEL HERHALEN**	 **R= 10 sec** **R= 15 sec** **R= 20 sec** **R= 30 sec** **1850 m**
20:57	UITZWEMMEN	Rustig tempo
21:00 STOPPEN	**UIT HET WATER**	

RPE = Rate of Perceived Exertion (hoe zwaar ervaar je de inspanning)

RUSTIG	= EASY	= RPE 1-2
LEKKER DOORZWEMMEN	= STEADY	= RPE 3-4
MEDIUM	= MODERATE	= RPE 5
PACETIME	= THRESHOLD	= RPE 6-7
SNEL	= FAST	= RPE 8 en >