

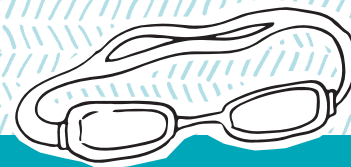
# Zwemschema - Zo zwem je over 10 weken 1500m schoolslag!

## RELATIEVE HARTSLAGZONES

<p><b>Zone 1:</b> Lage hartslag. Je kan dit blijven volhouden. Het is makkelijk om met iemand te kunnen praten.</p>	<p>BLAUW <b>Traag zwemmen</b></p>
<p><b>Zone 2:</b> Gemiddelde hartslag. Je normale zwemtempo. Je wordt wel moe maar toch kan je dit lang volhouden. Het kost nog net geen moeite om te kunnen blijven praten.</p>	<p>GROEN <b>Zwemmen</b></p>
<p><b>Zone 3:</b> Hogere hartslag. Net onder je omslagpunt. Je zou nog net met iemand kunnen praten. De inspanning kan je maximum een uur volhouden.</p>	<p>GEEL <b>Doorzwemmen</b></p>
<p><b>Zone 4:</b> Dit is aan een hoge hartslag. Je gaat snel verzuren. Je kan dit maar enkele minuten volhouden.</p>	<p>ROOD <b>Snel zwemmen</b></p>

## ZWEMSCHEMA - DE TRAINING 2-3 X PER WEEK UITVOEREN

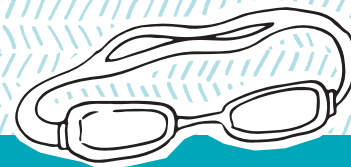
Week	Training	Totaal
Week 1	100m schoolslag rustig inzwemmen (2sec telkens uitdrijven)	500m
	50m schoolslag benen (met plankje)	
	100m schoolslag (2 sec drijven)	
	50m schoolslag benen (met plankje)	
	100m schoolslag	
	50m schoolslag benen	
	50m schoolslag rustig uitzwemmen	
Week 2	100m schoolslag rustig inzwemmen (2sec telkens uitdrijven)	600m
	50m schoolslag benen (met plankje)	
	100m schoolslag (2 sec drijven)	
	50m schoolslag armen (hoofd in het water)	
	150m schoolslag	
	50m schoolslag benen (met plankje)	
	100m schoolslag rustig uitzwemmen	
Week 3	100m schoolslag rustig inzwemmen	700m
	50m schoolslag benen (plankje)	
	100m schoolslag (2 sec drijven)	
	100m schoolslag benen (plankje)	
	100m schoolslag	
	50m schoolslag op de rug en enkel beenbeweging	
	50m schoolslag benen (plankje)	
	150m schoolslag rustig uitzwemmen	



# Zwemschema - Zo zwem je over 10 weken 1500m schoolslag!

## ZWEMSCHEMA - DE TRAINING 2-3 X PER WEEK UITVOEREN

Week	Training	Totaal
Week 4	100m schoolslag rustig inzwemmen	800m
	50m schoolslag benen (plankje)	
	150m schoolslag	
	100m schoolslag armen (hoofd in het water)	
	50m schoolslag op de rug en enkel beenbeweging	
	100m schoolslag	
	50m schoolslag benen (plankje)	
	200m schoolslag rustig uitzwemmen	
Week	Training	Totaal
Week 5	200m schoolslag rustig inzwemmen	900m
	100m schoolslag benen (plankje)	
	100m schoolslag armen	
	50m schoolslag benen (plankje)	
	50m schoolslag armen	
	50m schoolslag op de rug en enkel beenbeweging	
	100m schoolslag	
	50m schoolslag benen (plankje)	
200m schoolslag rustig uitzwemmen		
Week	Training	Totaal
Week 6	200m schoolslag rustig inzwemmen	1000m
	100m schoolslag benen (plankje)	
	100m schoolslag armen	
	50m schoolslag benen (plankje)	
	50m schoolslag armen	
	100m schoolslag op rug en enkel beenbeweging	
	100m schoolslag (telkens 1 arm beweging en 2 beenbewegingen)	
	100m schoolslag benen (plankje)	
200m schoolslag rustig uitzwemmen		



# Zwemschema - Zo zwem je over 10 weken 1500m schoolslag!

## ZWEMSCHEMA - DE TRAINING 2-3 X PER WEEK UITVOEREN

Week	Training	Totaal
Week 7	200m schoolslag rustig inzwemmen	1100m
	100m schoolslag benen (plankje)	
	100m schoolslag armen	
	100m schoolslag benen (plankje)	
	50m schoolslag armen	
	50m schoolslag op de rug en enkel beenbeweging	
	100m schoolslag	
	100m schoolslag (telkens 1 arm beweging en 2 beenbewegingen)	
	100m schoolslag benen (plankje)	
	200m schoolslag rustig uitzwemmen	
Week	Training	Totaal
Week 8	200m schoolslag rustig inzwemmen	1250m
	100m schoolslag benen (plankje)	
	100m schoolslag armen	
	100m schoolslag benen (plankje)	
	50m schoolslag armen	
	50m schoolslag op de rug en enkel beenbeweging	
	200m schoolslag	
	100m schoolslag (telkens 1 arm beweging en 2 beenbewegingen)	
	150m schoolslag benen (plankje)	
	200m schoolslag rustig uitzwemmen	
Week	Training	Totaal



# Zwemschema - Zo zwem je over 10 weken 1500m schoolslag!

Week 9	200m schoolslag rustig inzwemmen	1350m
	100m schoolslag benen (plankje)	
	100m schoolslag armen	
	100m schoolslag benen (plankje)	
	50m schoolslag armen	
	50m schoolslag snel zwemmen	
	200m schoolslag	
	50m schoolslag snel zwemmen	
	100m schoolslag (telkens 1 arm beweging en 2 beenbewegingen)	
	200m schoolslag benen (plankje)	
	200m schoolslag rustig uitzwemmen	
	Week	
Week 10	250m schoolslag rustig inzwemmen	1500m
	100m schoolslag benen (plankje)	
	100m schoolslag armen	
	150m schoolslag benen (plankje)	
	50m schoolslag armen	
	50m schoolslag snel zwemmen	
	200m schoolslag	
	50m schoolslag snel zwemmen	
	100m schoolslag (telkens 1 arm beweging en 2 beenbewegingen)	
	200m schoolslag benen (plankje)	
	250m schoolslag rustig uitzwemmen	