

## Algemene opmerkingen

- **Kom op tijd, dan kunnen we ook op tijd beginnen !!**
  - Kom 15 min vantevoren bij accommodatie
    - Je kunt zelf doorlopen om om te kleden en bij het bad te wachten.
    - Vergeet niet om je pasje te laten zien bij de kassa
  - **Help mee met de lijnen en de vlaggetjes, zie ook:**  
<https://www.psvmasters.nl/CursusLijnenLeggen.shtml>
- Er kan gebruik worden van de materialen uit de kar:
  - Deze dient men zelf te pakken en terug te leggen.
  - De eigen materialen dienen voorzien te zijn van naam
  - Beperk het gebruik van zoomers
    - Inzwemmen en uitzwemmen is altijd zonder zoomers
    - Zwem maximaal 1 kern met zoomers! Meer werkt contraproductief.
- We zwemmen in 1 baan.
  - Per baan is een trainingschema, 1 persoon leest deze voor aan de rest,
  - Bepaal per opdracht zelf de volgorde in je baan,
  - Als iemand sneller is, laat je deze voor,
  - Zwem als groep, zorg dat iedereen voldoende rust heeft.
- Houd afstand tot je voorganger, maar laat deze niet te groot worden.
  - Altijd minimaal 5sec (bij vertrek, maar ook tijdens zwemmen), de meeste zwemmers vinden het behoorlijk irritant als je op iemands voeten ligt.
  - Let bij de rugslag extra op je voor- en achterligger,
- Geef elkaar de ruimte:
  - zodat ook de laatsten in de baan hun baan kunnen afmaken.
- Aan het eind van de training op tijd het water verlaten !
  - 5 minuten voor tijd kan er alleen nog worden uitgezwommen
- Na het uitzwemmen het water verlaten, spullen pakken, douchen, omkleden, en de accommodatie verlaten via de kleedkamers.

<b>Maandag 16 september 2024 (06:00-07:00) PSV Masters (wedstrijdbad 50m)</b>			
<b>Maandag 16 september 2024 (17:30-19:00) PSV Masters (wedstrijdbad 50m)</b>			
Thema/Opmerkingen: Avond ALLEEN <b>N2345</b>			
<b>Inzwemmen</b>	Rustig inzwemm		
<b>N5:</b>	200 bc – 100 es – 100 b – 100 a – 200 es – 100 bc	800m.	
<b>N4:</b>	200 bc – 100 b – 100 a – 100 es – 100 bc	600m.	
<b>N23:</b>	100 bc – 100 b – 100 a – 100 es – 100 bc	500m.	
<b>NI:</b>	100 bc – 100 es – 100 bc	300m.	
<b>Kern 1</b>			
<b>N5:</b>	- 5x100 a bc, elke 100m 1-2 sec sneller; begin op 75% - 2x150 (=50 es 85% - 100 bc 65%) - 6x50 b es (2x 75%, 2x 80%, 2x 85%) - 300 (= 2x (100 bc - 50 rs/ss)) 75% - 3x100 a bc 75%	R=20s R=20s S=1.00 R=20s R=15s	1700m.
<b>N34:</b>	- 4x100 a bc, elke 100m 1 sec sneller, begin op 75% - 2x100 (=50 bc 75% - 50 es 85%) - 6x50 b es (2x 75%, 2x 80%, 2x 85%) - 300 (= 2x100 bc - 50 rs) 75% - 3x100 a bc 75%	R=20s R=20s S=1.10 R=20s R=20s	1500m.
<b>NI2</b>	- 4x100 a bc, elke 100m 1 sec sneller, begin op 75% - 2x100 (=50 bc 75% - 50 es 85%) - 4x50 b es (2x 75%, 2x 80%, 2x 85%) - 200 (= 2x100 bc - 50 rs) 75% - 2x100 a bc 75%	R=20s R=20s S=1.10 R=20s R=20s	1200m.
<b>Kern 2</b>	Duur		
<b>N5:</b>	- 8x50 (2x vl – 2x rs – 2x ss – 2x bc) 80% - 4x100 bc 70% → LET OP: RUSTIGE, LANGE SLAG - 2x200 ws 75% vl evt. afwisselend linker/rechter arm - 400 (afwisselend 100 bc – 100 es) 75%	R=15s R=20s R=30s R=20s	1600m.
<b>N4:</b>	- 6x50 ( 1x vl – 2x rs – 2x ss – 1x bc) 80% - 3x100 bc 70% → LET OP LANGE SLAGEN - 2x150 ws 75% 1 slag weglaten - 300 (afwisselend 100 bc – 50 es) 75%	R=20s R=20s R=20s R=20s	1200m.
<b>N3:</b>	- 6x50 ( 1x vl – 2x rs – 2x ss – 1x bc) 80% - 3x100 bc 70% → LET OP LANGE SLAGEN - 2x100 ws 75% - 200 (afwisselend 50 bc – 50 es) 75%	R=20s R=20s R=20s R=20s	1000m.
<b>N2:</b>	- 6x50 ( 1x vl – 2x rs – 2x ss – 1x bc) 80% - 3x100 bc 70% → LET OP LANGE SLAGEN - 200 (afwisselend 50 bc – 50 es) 75%	R=20s R=20s	800m.
<b>Uitzwemmen</b>	Rustig uitzwemmen		
<b>N45:</b>	4x100 eigen invulling	400m.	
<b>Totaal 06:00</b>	<b>N5:</b> 2900m. <b>N4:</b> 2500m. <b>N3:</b> 2400m. <b>N2:</b> 2100m. <b>NI:</b> 3700m.		
<b>Totaal 17:30</b>	<b>N5:</b> 4500m. <b>N4:</b> 3700m. <b>N3:</b> 3400m. <b>N2:</b> 2900m		

<b>Dinsdag 17 september 2024 (06:00-07:00) PSV Masters (wedstrijdbad 50m)</b>		
<b>Dinsdag 17 september 2024 (18:00-19:00) PSV Masters (trainingsbad 50m)</b>		
<b>Dinsdag 17 september 2024 (20:00-21:00) PSV Masters (springbad 25m)</b>		
Thema / Opmerkingen: zondag teamwedstrijd		
<b>Inzwemmen</b>	Rustig inzwemmen	
<b>N45:</b>	200 bc – 4x50 b/a – 200 es – 100 bc	700m.
<b>N23:</b>	200 bc – 4x50 b/a – 100 es	500m.
<b>NI:</b>	100 bc – 4x50 b/a – 100 es	400m.
<b>Kern 1</b>		
<b>N5:</b>	- 2x300 (afwisselen 100 a – 50 b) 75% - 6x100 (3x met zoomers es – 3x bc) 75% - 6x50 (25 es 90% - 25 bc rustig)	R=20s R=20s R=20s 1500m.
<b>N34:</b>	- 300 (afwisselen 100 a – 50 b) 75% - 6x100 (3x met zoomers es – 3x bc) 75% - 4x50 (25 bc 80% - 25 rs of ss 80%)	R=20s R=20s R=20s 1100m.
<b>N12:</b>	- 2x150 (100 a – 50 b) 75% - 3x100 bc met zoomers 75% - 6x50 (25 bc 80% - 25 rs of ss 80%)	R=20s R=20s R=20s 900m.
<b>Kern 2</b>		
<b>N45:</b>	10x50 - 2x es met zoomers 25m onderwaterfase, rest rustig door - 2x es zonder zoomers 15m onderwaterfase, rest rustig door - 2x (25 bc 95% - 25 es 70%) → let op goede onderwaterfase - 2x (25 es 95% - 25 es 70%) → let op goede onderwaterfase - 2x bc 70%	S=1.00/1.10 500m.
<b>N23:</b>	8x50 - 2x es met zoomers 15 onderwaterfase, rest rustig door - 2x (25 bc 90% - 25 es 85%) → let op goede onderwaterfase - 2x (25 es 90% - 25 bc 70%) → let op goede onderwaterfase - 2x bc 70%	S=1.20/1.30 400m.
<b>Uitzwemmen</b>	Rustig uitzwemmen	
<b>NI2345:</b>	3x100 eigen invulling	300m.
<b>Totaal</b>	<b>N5:</b> 3000m. <b>N4:</b> 2600m. <b>N3:</b> 2030m. <b>N2:</b> 2000m. <b>NI:</b> 1600m.	

<b>Woensdag 18 september 2024 (17:00-18:30) PSV Masters (wedstrijdbad 50m)</b>			
<b>Donderdag 19 september 2024 (06:00-07:00) PSV Masters (wedstrijdbad 50m)</b>			
Thema / Opmerkingen: zondag teamwedstrijd / woensdag geen N5			
<b>Inzwemmen</b>	Rustig inzwemmen		
<b>N345:</b>	200 bc – 200 es – 4x50 a/b	600m.	
<b>N2:</b>	200 bc – 100 es – 4x50 a/b	500m.	
<b>NI:</b>	100 bc – 100 es – 4x50 a/b	400m.	
<b>Kern 1</b>			
<b>N45:</b>	- 4x100 (= 25 bc 70% - 50 es 90% - 25 bc 70%) - 4x150 (= 50 vl 85% - 50 rs/ss 80% - 50 bc 70%) - 2x200 (= 100 bc – 50 rs – 50 ss) 70%	R=25s R=20s R=20s	1400m.
<b>NI23:</b>	- 4x100 (= 25 bc 75% - 50 es 90% - 25 bc 70%) - 2x200 (= 100 bc – 50 rs – 50 ss) 70% - 200 bc 75% met zoomers	R=25s R=20s R=20s	1000m.
<b>Kern 2</b>			
<b>N5:</b>	- 6x50 lange starttijd (voldoende rust) 2x15 es 100% - rest rustig 2x25 es 100% - rest rustig 2x35 es 100% - rest rustig - 4x100 bc met of zonder paddles rustig duur tempo (70%)	S=1.10/1.20 R=30s	700m.
<b>N234:</b>	- 6x50, paddles en/of zoomers naar keuze gebruiken 2x15 es 100% - rest rustig 2x25 es 100% - rest rustig 2x35 es 100% - rest rustig	R=15s	300m.
<b>Kern 3</b>	<b>WOENSDAGAVOND</b>		
<b>N4:</b>	- 12x100 es , spreek starttijd en slag in baan af. Eventueel zelf tempowissels inbouwen		1200m.
<b>N3:</b>	- 10x100 es , spreek starttijd en slag in baan af. Eventueel zelf tempowissels inbouwen		1000m.
<b>N2:</b>	- 8x100 es , spreek starttijd en slag in baan af. Eventueel zelf tempowissels inbouwen		800m.
<b>NI:</b>	- 6x100 es , spreek starttijd en slag in baan af. Eventueel zelf tempowissels inbouwen		600m.
<b>Uitzwemmen</b>	Rustig uitzwemmen		
<b>N345:</b>	4x100m eigen invulling		400m.
<b>NI2:</b>	4x50m eigen invulling		200m.
<b>Totaal 06:00</b>	<b>N5:</b> 3100m. <b>N4:</b> 2700m. <b>N3:</b> 2300m. <b>N2:</b> 2100m. <b>NI:</b> 1600m.		
<b>Totaal 17:00</b>	<b>N4:</b> 3900m. <b>N3:</b> 3300m. <b>N2:</b> 2900m. <b>NI:</b> 2200m.		

<b>Donderdag 19 september 2024 (17:30-19:00) PSV Masters (trainingsbad 50m)</b>			
<b>Donderdag 19 september 2024 (20:00-21:00) PSV Masters (springbad 25m)</b>			
<b>Vrijdag 20 september 2024 (06:00-07:00) PSV Masters (wedstrijdbad 50m)</b>			
Thema/Opmerkingen: zondag teamwedstrijd			
<b>Inzwemmen</b>	Rustig inzwemmen		
<b>N45:</b>	200 bc – 4x50 a/b – 100 (= 50 rs – 50 ss) – 200 es	700m.	
<b>N23:</b>	200 bc – 4x50 a/b – 100 (= 50 rs – 50 ss)	500m.	
<b>NI:</b>	100 bc – 4x50 a/b – 100 (= 50 rs – 50 ss)	400m.	
<b>Kern 1</b>			
<b>N345:</b>	- 4x50 a bc met paddles, elke 50m 1 slag minder, 75% - 2x100 (= 50 vl 80% – 50 es 70%) - 2x150 ws, laat 1 slag weg, 1 slag op 85% rest 65% - 2x200 (= 100 bc – 100 es) 75%	S=1.20 R=20s R=30s R=30s	1100m.
<b>N2:</b>	- 4x50 a bc met paddles, elke 50m 1 slag minder, 75% - 2x100 (= 50 bc 80% – 50 es 75%) - 2x200 (= 100 bc – 100 es) 75% - 100 a/b	R=20s R=20s R=20s R=20s	700 m.
<b>NI:</b>	- 4x50 a bc met paddles, elke 50m 1 slag minder, 75% - 2x100 (= 50 bc 80% – 50 es 75%) - 2x200 (= 100 bc – 100 es) 75%	S=1.20 R=20s R=15s	600m.
<b>Kern 2</b>			
<b>N5:</b>	- 8x50 (2x a es – 2x b es – 4x es) Minimaal 15m in elke 50m op 100% - 4x100 (= 50 rs/ss – 50 bc) 75%	S=1.10/1.20 R=20s	900m.
<b>N34:</b>	- 4x50 es Minimaal 15m in elke 50m op 100% - 3x100 (= 50 rs/ss – 50 bc) 75%	S=1.10/1.20 R=20s	600m.
<b>N2:</b>	- 10x50 (2x a es – 2x b es – 2x es – 2x bc – 2x rs) 75%	R=15s	500m.
<b>NI:</b>	- 6x50 (2x a es – 2x b es – 2x es) 75%	R=20s	300m.
<b>Kern 3</b>	Alleen training 17:30-19:00uur		
<b>N5:</b>	- 3x300 (=100 bc – 50 ss – 50 rs – 100 bc) 75% - 200 (= 50 bc 85% - 50 bc 75% - 100 es 80%) - 100 a/b	R=20s R=20s R=20s	1200m.
<b>N234:</b>	- 3x200 (=100 bc – 50 ss – 50 rs – 100 bc) 75% - 200 (= 50 bc 85% - 50 bc 75% - 100 es 80%) - 2x100 a/b	R=20s R=20s R=20s	1000m.
<b>NI:</b>	- 3x200 (=100 bc – 50 ss – 50 rs – 100 bc) 75% - 100 a/b	R=20s R=20s	700m.
<b>Uitzwemmen</b>	Rustig uitzwemmen		
<b>NI2345:</b>	300 eigen invulling		300m.
<b>Totaal 17:30</b>	<b>N5:</b> 4200m. <b>N4:</b> 3800m. <b>N3:</b> 3600m. <b>N2:</b> 3000m. <b>NI:</b> 2300m.		
<b>Totaal 20:00 en 06:00</b>	<b>N5:</b> 3000m. <b>N4:</b> 2800m. <b>N3:</b> 2600m. <b>N2:</b> 2000m. <b>NI:</b> 1600m.		

<b>Vrijdag 20 september 2024 (18:00-19:00) PSV Masters (trainingsbad 50m)</b>			
<b>Vrijdag 20 september 2024 (20:00-21:00) PSV Masters (springbad 25m)</b>			
<b>Zaterdag 21 september 2024 (07:00-08:30) PSV Masters (trainingsbad 50m)</b>			
Thema/Opmerkingen: Geen			
<b>Inzwemmen</b>	Rustig inzwemmen		
<b>N345:</b>	200 bc – 2x100 b/a – 200 es – 100 bc		700m.
<b>NI2:</b>	200 bc – 2x100 b/a – 100 es		500m.
<b>Kern 1</b>			
<b>N5:</b>	- 2x300 bc evt. met paddles 75%	R=20s	1500m.
	- 3x200 (= 50 vl/rs/ss 80% - 100 bc 75% - 50 vl/rs/ss 80%)	R=20s	
	- 3x100 ws 80%	R=15s	
<b>N4:</b>	- 2x300 bc evt. met paddles 75%	R=20s	1100m.
	- 3x200 (= 50 vl/rs/ss 80% - 100 bc 75% - 50 vl/rs/ss 80%)	R=20s	
<b>N23:</b>	- 2x150 bc evt. met paddles 75%	R=20s	900m.
	- 3x200 (= 50 ss 80% - 100 bc 75% - 50 es 80%)	R=20s	
<b>NI:</b>	- 2x100 bc evt. met paddles 75%	R=20s	700m.
	- 3x200 (= 50 ss 80% - 100 bc 75% - 50 es 80%)	R=20s	
<b>Kern 2</b>			
<b>N5:</b>	- 3x100 (= 50 vl of ss – 50 rs) 75%	R=25s	700m.
	- 6x50 es	R=25s	
	Bouw evt. tempowissel in (teamwedstrijd) - 100 a bc 75%	R=15s	
<b>N34:</b>	- 3x100 (= 50 vl of ss – 50 rs) 75%	R=25s	600m.
	- 6x50 (= 25 vl 85% - 25 bc 80%)	R=20s	
<b>N2:</b>	- 3x100 (= 50 rs – 50 ss) 75%	R=20s	500m.
	- 4x50 a bc 75%	R=15s	
<b>NI:</b>	- 2x100 (= 50 rs – 50 ss) 75%	R=20s	400m.
	- 4x50 a bc 75%	R=15s	
<b>Kern 3</b>	zaterdagochtend		
<b>NI2345:</b>	- techniek o.l.v. trainer		?m.
<b>Uitzwemmen</b>	Rustig uitzwemmen		
<b>NI2345:</b>	200 eigen invulling		200m.
<b>Totaal</b>	<b>N5:</b> 3100m. <b>N4:</b> 2600m. <b>N3:</b> 2400m. <b>N2:</b> 2100m. <b>NI:</b> 1800m.		



<b>Zondag 22 september 2024 (09:00-10:00) (wedstrijdbad 50m)</b>		
<b>Thema/Opmerkingen: Geen</b>		
<b>Inzwemmen</b>	<b>Rustig inzwemmen</b>	
<b>N12:</b> 100 es – 4x50 b/a – 200 bc		500m.
<b>Kern 1</b>		
<b>N2:</b> - 4x100 75%		R=20s
1. 25 ss – 50 bc – 25 ss		
2. 25 rs – 50 bc – 25 rs		
3. 25 bc – 50 rs – 25 bc		
4. 50 rs – 50 bc		
- 4x50		R=20s
2x = 25 bc 90% - 25 rs 75%		
2x = 25 bc 90% - 25 ss 75%		
- 2x150 a bc 75%		R=20s
<b>N1:</b> - 3x100 75%		R=30s
1. 25 ss – 50 bc – 25 ss		
2. 25 rs – 50 bc – 25 rs		
3. 25 bc – 50 rs – 25 bc		
- 4x50 :		R=30s
2x = 25 bc 90% - 25 rs 75%		
2x = 25 bc 90% - 25 ss 75%		
- 2x100 a bc 75%		R=30s
<b>Kern 2</b>		
<b>N2:</b> - 2x200 (= 100 b es – 100 es) 75%		R=20s
- 2x100 (= 50 es 80% - 50 bc 75%)		R=20s
<b>N1:</b> - 2x200 (= 100 b es – 100 es) 75%		R=20s
<b>Uitzwemmen</b>		<b>Rustig uitzwemmen</b>
<b>N12:</b> 100m eigen invulling		100m.
<b>Totaal</b>	<b>N2:</b> 2100m. <b>N1:</b> 1700m.	



## Legenda

**N5** = Niveau 5

**N345** = Niveau 3, 4 en 5

**LA / OW** = Lange Afstand / Open Water

S = Starttijd

R = Rust

R<sub>200</sub> = Rust bij 200m

I = gevoelsintensiteit van de bewuste afstand

I<sub>200</sub> = Intensiteit bij 200m

70% = gevoelsintensiteit van de bewuste afstand

Max. = maximaal = 100%

rs = rugslag

ss = schoolslag

vl = vlinderslag

bc = borstcrawl

slnk = slag naar keuze

hs = hele slag

es = eigen slag (beste slag of wedstrijd slag)

sl = slag

wi of ws = wisselslag

a = armen

b = benen

h = herstel

st = steigerung

neg.split = negative split

te=techniek

co=coördinatie

– = scheidingsteken tussen opdrachten

/ = afwisselend deze slagen/opdracht

dz=doorzwemmen

tz=terugzwemmen

hw=heenweg

tw=terugweg

## Trainings niveau (uitgaande van PR 100m bc, beheersing van slagen en duurvermogen)

Niv	Categorie	Slagen	Max. Snelheid	Conditie
<b>N1</b>	'beginners'	accent op techniek opbouw conditie	100m bc >2:00	max. afstand 200m bc max. 25-50m vl, 50-100m rs/ss/wi
<b>N2</b>	Redelijk getraind	beheersen alle slagen	100m bc <2:00	max. afstand 200-400m bc max. 50m vl, 100-200m rs/ss/wi
<b>N3</b>	Redelijk tot getraind	beheersen alle slagen	100m bc <1:45	max. afstand n.v.t.
<b>N4</b>	Getrainde zwemmers	beheersen alle slagen	100m bc <1:20	max. afstand n.v.t.
<b>N5</b>	Snelste getrainde zwemmers	beheersen alle slagen	100m bc <1:05	max. afstand n.v.t.
<b>N6</b>	Toppers	beheersen alle slagen	100m bc <0:55	max. afstand n.v.t.
<b>OW</b>	Open Water	Bc en/of ss	Duursnelheid	Min. afstand 500m
<b>LA</b>	Lange Afstand	Bc en/of ss	Duursnelheid	Min. afstand 500m

- Het trainingsniveau is afhankelijk van kunde van de slagen, snelheid en conditie.
- Dit is een ruwe scheidslijn, gebaseerd op de beste 100m bc tijd. Veel zwemmers zitten deels in het ene, deels in het andere niveau. Bij eigen slag kan een ander niveau worden gekozen. Tijdens de training kan dit ook zelf worden afgewisseld op basis van eigen inschatting van de opdracht.

## Basisregels

- Notatie opdracht
  - Herhaling x Aantal x Afstand slag+intensiteit  
Rust of Starttijd, met evt. Extra Rust tussen Herhalingen
  - Bijv: 4x 5x100m. bc 70% R=20s, Extra R=1min
  - 4x een setje van 5x100m borstcrawl op 70% van je 100m tempo  
na elke 100m 20s rust, na 5x100m 1 min rust
- Rust na iedere losse opdracht, meestal extra rust na ieder setje
- Probeer binnen een baan samen een opdracht te zwemmen, zo nodig aanpassen
- Houdt 5sec afstand als je achter iemand start en zwemt
- Houdt rekening met elkaar bij inhalen, e.d: maak ruimte, of wacht even voor je inhaalt.

## Negative Split

- Hierbij zwem je het 2<sup>e</sup> deel van een afstand sneller dan het 1<sup>e</sup> deel.  
Oftewel op de helft aanzetten en versnellen.

Steigerung is versnellend zwemmen: rustig beginnen, continu versnellen en snel eindigen.

Fartlek staat voor snelheidsspel (veel variatie in snelheid)