

10-wekenschema beginner zwemloop Waregem

R = Rustig, relax tempo

V = Vlot tempo

S = Snel tempo

WEEK 1 (9 maart - 15 maart)

- | | |
|-------------------------------------|-------|
| 1 x zwemmen | |
| • 8 x 25 m R 10" pauze + 1 x 50 m R | 250 m |
| 2 x lopen | |
| • 2 km R | 2 km |
| • 2 km R | 2 km |

WEEK 2 (16 maart - 22 maart)

- | | |
|---|--------|
| 2 x zwemmen | |
| • 1 x 50 m R met 20" pauze + 2 x 75 m V met 30" pauze + 4 x 25 m R met 10" pauze | 300 m |
| • 1 x 100 m R met 30" pauze + 2 x 50 m V met 30" pauze + 4 x 25 m R met 10" pauze | 300 m |
| 1 x lopen | |
| • 1 X 2,5 km R | 2,5 km |

WEEK 3 (23 maart - 29 maart)

- | | |
|---|--------|
| 2 x zwemmen | |
| • 1 x 200 m R 45" pauze + 6 x 25 m V met 10" pauze + 2 x 25 m R met 10" pauze | 400 m |
| • 8 x 50 m (2R - 2V - 2S - 2R) met 20" pauze | 400 m |
| 2 x lopen | |
| • 1 km R - 1 km V - 1 km R | 3 km |
| • 2,5 km R | 2,5 km |

WEEK 4 - RECUPWEEK (30 maart - 5 april)

- | | |
|----------------------------|--------|
| 1 x zwemmen | |
| • 6 x 50 m R met 20" pauze | 300 m |
| 1 x lopen | |
| • 2,5 km R | 2,5 km |

WEEK 5 (6 april - 12 april)

- | | |
|---|-------|
| 1 x zwemmen | |
| • 200 m R met 45" pauze + 4 x 25 m S met 10" pauze + 4 x 50 m R met 20" pauze | 500 m |
| 2 x lopen | |
| • 1 km R - 0,5 km V - 0,5 km S - 1 km R | 3 km |
| • 4 km R | 4 km |

WEEK 6 (13 april - 19 april)

2 x zwemmen

- 350 m R 1' pauze + 2 x 100 m V met 30" pauze 550 m
- 6 x 25 m R met 10" pauze + 2 x 100 m V met 30" pauze + 5 x 50 m R met 20" pauze 600 m

1 x lopen

- 1 km R - 1 km V - 1 km S - 1 km R 4 km
-

WEEK 7 (20 april - 26 april)

2 x zwemmen

- 2 x 300 m R met 1' pauze + 4 x 25 m V met 10" pauze 700 m
- 400 m R 2' pauze + 4 x 50 m V met 20" pauze 600 m

2 x lopen

- 1 km R - 2 km V - 1 km S - 1 km R 5 km
 - 1 km R - 1 km V - 1 km R 3 km
-

WEEK 8 - RECUPWEEK (27 april - 3 mei)

1 x zwemmen

- 4 x 200m (R - V - S - R) met 45" pauze 800 m

1 x lopen

- 6 km R 6 km
-

WEEK 9 (4 mei - 10 mei)

1 x zwemmen

- 2 x 400 m (R - S) met 20" pauze + 1 x 100 m R met 10" pauze 900 m

1 x lopen

- 1 km R - 2 km S - 1 km R 4 km

1 x combinatietraining

- Zwemmen: 100 m R 10" pauze + 500m V 2' pauze + 100 m R gevolgd door lopen: 1 km R - 2 km V - 1 km R 700 m - 4 km
-

WEEK 10 - laatste voorbereidingsweek (11 mei - 16 mei)

1 x zwemmen

- 400 m R 45" pauze + 2 x 100 S met 10" pauze + 400 m R 1000 m

1 x lopen

- 1 km R - 1 km S - 2 km R 4 km
-

ZATERDAG 16 mei - WEDSTRIJD - ZWEMLOOP WAREGEM
