

10-wekenschema gevorderd zwemloop Waregem

R = Rustig, relax tempo

V = Vlot tempo

S = Snel tempo

WEEK 1 (9 maart - 15 maart)

1 x zwemmen	
• 12 x 25 m R 10" pauze + 2 x 50 m R	400 m
2 x lopen	
• 3 km R	3 km
• 3 km R	3 km

WEEK 2 (16 maart - 22 maart)

2 x zwemmen	
• 2 x 50 m R met 20" pauze + 3 x 75 m V met 30" pauze + 5 x 25 m R met 10" pauze	450 m
• 1 x 100 m R met 30" pauze + 4 x 50 m V met 30" pauze + 6 x 25 m R met 10" pauze	450 m
1 x lopen	
• 1 X 3,5 km R	3,5 km

WEEK 3 (23 maart - 29 maart)

2 x zwemmen	
• 1 x 200 m R 45" pauze + 10 x 25 m V met 10" pauze + 6 x 25 m R met 10" pauze	600 m
• 12 x 50 m (3R - 3V - 3S - 3R) met 20" pauze	600 m
2 x lopen	
• 1 km R - 2 km V - 1 km R	4 km
• 3,5 km R	3,5 km

WEEK 4 - RECUPWEEK (30 maart - 5 april)

1 x zwemmen	
• 10 x 50 m R met 20" pauze	500 m
1 x lopen	
• 4 km R	4 km

WEEK 5 (6 april - 12 april)

1 x zwemmen	
• 300 m R met 45" pauze + 8 x 25 m S met 10" pauze + 5 x 50 m R met 20" pauze	750 m
2 x lopen	
• 1 km R - 1 km V - 1 km S - 1 km R	4 km
• 6 km R	6 km

Waregem SPORT.

WEEK 6 (13 april - 19 april)

2 x zwemmen

- 350 m R 1' pauze + 4 x 100 m V met 30" pauze + 1 X 50 m R **800 m**
- 8 x 25 m R met 10" pauze + 4 x 100 m V met 30" pauze + 6 x 50 m R met 20" pauze **900 m**

1 x lopen

- 1,5 km R - 1,5 km V - 1,5 km S - 1,5 km R **6 km**
-

WEEK 7 (20 april - 26 april)

2 x zwemmen

- 3 x 300 m R met 1' pauze + 2 x 25 m V met 10" pauze **1050 m**
- 500 m R 2' pauze + 6 x 50 m V met 20" pauze + 2 x 50 m met 20" pauze **900 m**

2 x lopen

- 1,5 km R - 2 km V - 2 km S - 1,5 km R **7 km**
 - 1 km R - 2 km V - 1 km R **4 km**
-

WEEK 8 - RECUPWEEK (27 april - 3 mei)

1 x zwemmen

- 6 x 200m (R - 2V - 2S - R) met 45" pauze **1200 m**

1 x lopen

- 9 km R **9 km**
-

WEEK 9 (4 mei - 10 mei)

1 x zwemmen

- 3 x 400 m (R - V - S) met 20" pauze + 2 x 100 m R met 10" pauze **1400 m**

1 x lopen

- 1 km R - 1 km V - 3 km S - 1 km R **6 km**

1 x combinatietraining

- Zwemmen: 200 m R 10" pauze + 600m V 2' pauze + 200 m R gevolgd door lopen: 1 km R - 3 km V - 1 km S- 1 km R
1000 m - 6 km
-

WEEK 10 - laatste voorbereidingsweek (11 mei - 17 mei)

1 x zwemmen

- 500 m R 45" pauze + 4 x 100 S met 10" pauze + 500 m R **1400 m**

1 x lopen

- 1 km R - 2 km V- 1 km S - 2 km R **6 km**
-

ZATERDAG 16 mei - WEDSTRIJD - ZWEMLOOP WAREGEM

VZW SPORTBEHEER

Meersstraat 5 ■ 8790 Waregem ■ T 056 60 07 44 ■ E info@waregemsport.be
OND NR 0419.635.658 ■ BANK BE17 4682 1521 9121 ■ BIC KREDBEBB