

Sportschema:

Hoe kan ik 20 minuten lang zwemmen: een goed trainingsplan

Het belangrijkste doel in deze discipline is het kunnen volhouden van een langer zwemtraject. Start daarom met een zwemslag die je al voldoende beheerst. Hieronder heb je alvast een stappenplan.

Stap 1 Beginners: 20 minuten kunnen zwemmen	
Duur	Afstand
Zwem 5 minuten	Probeer 1 of 2 banen meer te zwemmen dan de vorige keer
Zwem 10 minuten	Zwem 2 x zoveel meter als in 5 min.
Zwem 10 minuten	Probeer 1 of 2 banen meer te zwemmen dan de vorige keer
Zwem 15 minuten	Zwem 3 x zoveel meter als in 5 min.
Zwem 15 minuten	Probeer 1 of 2 banen meer te zwemmen dan de vorige keer
Zwem 20 minuten	Zwem 4 x zoveel meter als in 5 min.
Zwem 20 minuten	Probeer 1 of 2 banen meer te zwemmen dan de vorige keer

Stap 2: 20 minuten kunnen zwemmen	
Duur	Afstand
Zwem 10 minuten	Probeer 250 meter te zwemmen
Zwem 8-9 minuten	Zwem 250 meter in een kortere tijd dan de vorige keer
Zwem 20 minuten	Probeer 500 meter te zwemmen
Zwem 18-19 minuten	Zwem 500 meter in een kortere tijd dan de vorige keer
Opbouw naar steeds kortere tijd of overgang naar steeds meer meters in 20 minuten	

Stap 3: 20 minuten kunnen zwemmen	
Duur	Afstand
Zwem 20 minuten	Tel hoeveel meter er is gezwommen
Zwem 20 minuten	Probeer 1 of 2 banen meer te zwemmen

Meer sportschema's kan je vinden op <http://www.infotalia.com>

InfoTalia draagt geen enkele verantwoordelijkheid bij het gebruik van bovenstaand sportschema.