

# Uitgangspunt Jaarplan NAT Utrecht 2011-2012: MeerjarenOpleidingsplan Zwemmen uitgaande van 3 x 60min training

Baan 1-2	Meters per wk	Keren per wk	Meters per x	dinsdag	donderdag	zondag	
Omvang training		3	2200-3000				
In en uitzwemmen	1800	3		850	600	600	
Aerobe trainingsvormen (A1 en A2)	2800	1 a 2		0	1400	1400	200/400; 100 met accent
Techniek	750	1		750	0	0	
Anaerobe trainingsvormen	800	2		0	400	600	..*25/ ..*50
Snelheid	300	1	300			?	
Benen	400	2		300	100	0	
Armen	800	2		300	500	0	
Starten en keerpunten		1					onderdeel van techniekblok
	7650			2200	3000	2600	

Baan 3-4	Meters per wk	Keren per wk	Meters per x	dinsdag	donderdag	zondag	
Omvang training		3	1800-2400				
In en uitzwemmen	1800	3		600	600	600	
Aerobe trainingsvormen (A1 en A2)	2000	1 a 2		0	1000	1000	150/200; 100 met accent
Techniek	750	1		750		0	
Anaerobe trainingsvormen	600	2			300	300	..*25/ ..*50
Benen	400	2		200	200	0	
Armen	550	2		250	300	0	
Starten en keerpunten		1					onderdeel van techniekblok
	6100			1800	2400	1900	

Baan 5-6	Meters per wk	Keren per wk	Meters per x	dinsdag	donderdag	zondag	
Omvang training		3	1400-1900				
In en uitzwemmen	1500	3		500	500	500	
Aerobe trainingsvormen (A1 en A2)	1600	1 a 2			800	800	
Techniek	500	1		500	0	0	
Anaerobe trainingsvormen	700	2			300	400	..*25/ ..*50
Benen	350	2		200	150	0	
Armen	350	2		200	150	0	
Starten en keerpunten		1					onderdeel van de techniek
	5000			1400	1900	1700	

Trainingsweek	Jaar wk	Blok	Techniek dinsdag	data
2	36	1	BC/RC	06-sep
3	37		BC/RC	13-sep
4	38		BC/RC	20-sep
5	39		BC/RC	27-sep
6	40		BC/RC	04-okt
7	41		BC/RC	11-okt
8	42	2	VL/SC	18-okt
9	43		VL/SC	25-okt
10	44		VL/SC	01-nov
11	45		VL/SC	08-nov
12	46		VL/SC	15-nov
13	47		VL/SC	22-nov
14	48	3	KP/start	29-nov
15	49		KP/start	06-dec
16	50		KP/start	13-dec
17	51		KP/start	20-dec
18	52		KP/start	27-dec
19	1		KP/start	03-jan
20	2	4	SC/WI	10-jan
21	3		SC/WI	17-jan
22	4		SC/WI	24-jan
23	5		SC/WI	31-jan
24	6		SC/WI	07-feb
25	7		SC/WI	14-feb
26	8	5	BC/VL	21-feb
27	9		BC/VL	28-feb
28	10		BC/VL	06-mrt
29	11		BC/VL	13-mrt
30	12		BC/VL	20-mrt
31	13		BC/VL	27-mrt
32	14	6	RC/start	03-apr
33	15		RC/start	10-apr
34	16		RC/start	17-apr
35	17		RC/start	24-apr
36	18		RC/start	01-mei
37	19		RC/start	08-mei