



Handboek minioren en selectiezweimmers
2024 -2025



Inhoud

Inleiding	3
Zwemcommissie	5
Trainers en trainingen	6
Trainingstijden	7
Wedstrijden	7
Wedstrijdkalender Zwemmen 2024/2025	7
Kleding tijdens wedstrijden	8
Voeding.....	8
Concentratie	8
Medicijngebruik/blessures.....	8
Warming-up en pannenkoeken bakken....	9
Algemene warming-up op de kant	9
Verschillende oefeningen	9
Specifieke warming-up in het water.....	9
Inzwemmen voor de wedstrijd.....	9
Inzwemmen voor 50/100/200 m	9
Inzwemmen voor lange afstand.....	10
Sprintjes	10
Nog even uitzwemmen	10
Inzwemmen met je hoofd.....	10
Een goede voorbereiding voor de wedstrijd	10
Waarom een warming-up.....	10
Voor je race	11
Uitzwemmen.....	11
Voeding	12
Voeding voor de wedstrijd	12
Voeding tijdens de wedstrijd	12
Inzwemprogramma's.....	14
Afsluiting	17

Inleiding

Na jaren afwezigheid introduceren we nu weer het Handboek minioren en selectiezwemmers van De Berkelduikers. Het blijkt dat er toch wel behoefte is aan een boekje met allerlei praktische informatie die van belang zijn voor zowel de huidige als de nieuwe minioren en selectieleden. Met dit boekje proberen we uitleg te geven van wat er van jullie als zwemmers en zwemsters wordt verwacht en wat wij als vereniging voor jullie kunnen betekenen. Dat varieert van wedstrijden zwemmen tot trainingen en van voeding tot wat je moet meenemen naar de wedstrijden.

Dit boekje is dus van belang voor jullie als zwemmers maar ook voor het kader (de trainers en alle mensen die helpen dat jullie kunnen zwemmen).

De minioren/selectie bestaat uit:

- Minioren/jeugdselectie (t/m 12 jaar)
- Selectie/senioren (ouder dan 12 jaar)
- Masters (ouder dan 20 jaar)

Voordat iemand wordt geselecteerd voor de minioren/selectie, wordt er gezwommen bij de Dolfijngroep. Wanneer iemand geen wedstrijden meer wil zwemmen maar wel graag wil blijven zwemmen, dan kun je overstappen naar de trimgroep of de triatlongroep. Daar zwemmen nog veel leden door, eventueel zelfs met een startnummer zodat je aan wedstrijden mee kunt blijven doen. Want zwem je bij de selectie vooral competities en limietwedstrijden, bij de wat ouderen (20+) kun je meedoen aan masterzwemwedstrijden. Daar heb je vaak de keuze tussen alle zwemslagen en afstanden van 25-1500 meter, waarbij je wordt ingedeeld op leeftijd en niveau.

Naast wedstrijden in (overdekte)zwembaden worden er in de zomer ook wedstrijden in open water (plassen en kanalen) georganiseerd. Daaraan kunnen vaak zwemmers met en zonder startnummer deelnemen. Wil je daar meer over weten, informeer dan bij de zwemcommissie.

De leeftjidsindeling voor komende seizoenen:

Geboortejaar	Categorie	Leeftijd op 31-12
2018 + 2019	Onder 7	6*
2017	Onder 8	7
2016	Onder 9	8
2015	Onder 10	9
2014	Onder 11	10
2013	Onder 12	11
2012	Onder 13	12
2011	Onder 14	13
2010	Onder 15	14
2009	Onder 16	15
2008	Onder 17	16
2007	Onder 18	17
2006	Onder 19	18
2005	Onder 20	19
2004	Onder 21	20
2003	Onder 22	21
2002	Onder 23	22
2001	Senioren	23+

* Deelname aan wedstrijden is mogelijk vanaf de dag dat de zwemmer 6 jaar oud is

Bron: website KNZB

Belangrijke adressen/telefoonnummers voor informatie:

Website Berkelduikers: www.berkelduikers.nl

Zwemcommissie Berkelduikers: zwemcommissie@berkelduikers.nl

Website KNZB: www.knzb.nl

Website KNZB regio Oost: www.knzboost.nl

De Beemd: Zutphenseweg 110 7241 SG Lochem. Telefoon: 0573-252620

Zwemcommissie

Om alles mogelijk te maken is er binnen De Berkelduikers een groep mensen die van alles regelen en organiseren. Zij zorgen dat er begeleiding is bij zowel de trainingen als de wedstrijden.

De zwemcommissie bestaat uit de volgende personen:

Rol	Naam	Emailadres
Voorzitter	Rens Bakker	rensbakker@berkelduikers.nl
Secretariaat	Michel Fiering	michel@berkelduikers.nl
Dolfijnzwemmen	Jolanda Leemhuis	jolandaleemhuis@Berkelduikers.nl
Wedstrijdsecretariaat	Marthy Stegeman	wedstrijdsecretariaat@Berkelduikers.nl
Wedstrijdsecretariaat	Linda Bakker	linda@berkelduikers.nl
Official VOF	Lindi Harms	Lindi@Berkelduikers.nl
Trim-Triatlon/ Masters	Riny Zeijpveld	riny@Berkelduikers.nl
Trim-Triatlon	Jolanda Schouten	Jolandaschouten@Berkelduikers.nl
Trainers	Robin Stammes	robin@Berkelduikers.nl
Trainers	Carla van Leeuwen	carla@Berkelduikers.nl
Activiteiten	Karin Schoneveld	Volgt zo snel mogelijk

Binnen de Berkelduikers is er ook een vertrouwenspersoon aanwezig. Als je behoefte hebt kun je contact zoeken met Cilia Soeteman, cilia@berkelduikers.nl

De taken van de zwemcommissie bestaat uit:

- Uitnodigen van zwemmers voor deelname aan wedstrijden (en eventuele wijzigingen voor de wedstrijddatum)
- De inschrijving voor wedstrijden en kampioenschappen
- Uitnodigen van officials om te fungeren bij wedstrijden
- Uitnodigen van mensen die willen rijden naar de wedstrijden
- Uitnodigen van mensen die de zwemmers willen begeleiden bij de wedstrijden
- Het organiseren van (eigen) wedstrijden
- Het zorgen dat de gezwommen tijden worden verwerkt in de daarvoor bestemde programma's (zodat ze ook kunnen worden gebruikt voor inschrijving op kampioenschappen)
- Het afwickelen van de administratie ten behoeve van de registratie van gegevens van wedstrijden (PR's, clubrecords en dergelijke)
- Maken van berichten voor diverse (sociale) media

Trainers en trainingen

Voor het seizoen 2024-2025 heeft De Berkelduikers voor de selecties de volgende trainers

Robin Stammes, Carla van Leeuwen, Dinand Bleumink en Marjolein Maats.

De trainingen zijn gevarieerd maar er wordt altijd naar een bepaalde doel of wedstrijden toe gewerkt. Zo worden de zwemmers op diverse belangrijke wedstrijden en kampioenschappen voorbereid. Wat echter steeds terugkomt is de aandacht voor techniek. Techniektrainingen nemen gedurende het hele seizoen een belangrijke plaats in.

De periodes in het seizoen zijn grofweg als volgt:

Voorbereiding; vooral gericht op langere afstanden

Specifieke voorbereiding; daarin wordt al specifiek getraind en kan dus per zwemmer of groep verschillend zijn

Wedstrijdperiode; hier word je specifiek voorbereid op jouw belangrijkste wedstrijd, zowel qua slag als qua afstand

De trainers zorgen voor een goede baanindeling en bereiden de trainingen voor, waarbij rekening wordt gehouden met het doel, zowel gezamenlijke als persoonlijke doelen.

Ook de aanvulling van de minioren- en selectiegroep wordt door hen bekeken. Wie kan bijvoorbeeld vanuit de dolfijngroep doorstromen.

Samen met de zwemcommissie maken zij de opstelling voor de competitie- en andere wedstrijden. Zo nodig in overleg met de individuele zwemmers zorgen ze ervoor dat de inschrijvingen voor de diverse wedstrijd kunnen worden gerealiseerd.

De trainingen staan altijd onder leiding van één van de trainers die daarbij vaak worden geholpen door andere enthousiaste helpers (zwemmers, ouders, etc.). Zo is er altijd voldoende aandacht voor jullie tijdens de trainingen.

Later komen we verder terug over de opbouw van trainingen en standaard schema's.

Trainingstijden

Op de volgende tijdstippen zijn voor het seizoen 2024-2025 de selectietrainingen gepland. Alle trainingen vinden plaats in De Beemd.

Dag	Tijdstip	Opmerkingen
Maandag	18:45/20:15 uur	Selectie
Dinsdag	18:00/19:00 uur	Dolfijngroep
	19:00/20:15 uur	Minioren
Donderdag	18:00/19:00 uur	Minioren & Selectie
	19:00/20:15 uur	Selectie
	20:15/21:30 uur	(Oud) Selectie 1 baan
Zaterdag	08:00/08:45 uur	Minioren & Selectie
	08:45/09:30 uur	Selectie

Wedstrijden

De zwemmers van De Berkelduikers nemen deel aan verschillende wedstrijden, zowel competities als limietwedstrijden en voor een aantal selectieleden diverse kampioenschappen. Ook wordt deelgenomen aan een aantal circuitwedstrijden, veelal gebaseerd op de leeftijd van de zwemmers.

Ongeveer 2 weken voor een wedstrijd krijg je bericht en een overzicht van waarvoor je bent ingeschreven of je krijgt een uitnodiging om je aan te melden voor een wedstrijd.

Ben je onverhoopt verhinderd, laat dit dan meteen weten. Weet je van tevoren al dat je aan bepaalde wedstrijden niet mee kunt doen kun je dat ook al eerder laten weten.

Verzamelpunten voor de wedstrijden zijn: in Lochem bij De Beemd.

Tegelijk met de inschrijvingen voor de wedstrijden worden de uitnodigingen verzonden voor diegenen die worden gevraagd om mee te rijden.

Ook de officials krijgen op dat moment een uitnodiging. Zij hebben al eerder een lijst ontvangen met wedstrijden waarvoor zij ingepland staan.

Let op, als je te laat, of zonder geldige reden afzegt moet de vereniging een boete betalen. Laten ons best doen om dit te voorkomen.

Wedstrijdkalender Zwemmen 2024/2025

<https://www.berkelduikers.nl/zwemmen/wedstrijdinformatie-zwemmen/>

Voor een actueel overzicht van de wedstrijden verwijzen we naar de website van De Berkelduikers waar steeds de meest actuele wedstrijden worden getoond. Deze kun je vinden onder menu zwemmen “wedstrijdkalender zwemmen”.

Kleding tijdens wedstrijden

Tijdens de wedstrijden en bij de prijsuitreikingen is de verenigingskleding verplicht. Maar denk er ook aan om zo nodig warmere kleding en meer handdoeken mee te nemen. Draag altijd zwemslippers of sportschoenen.

Heb je lang haar, doe dan een badmuts op of bind de haren in.

We blijven zoveel mogelijk allemaal tot het einde van de wedstrijd en moedigen we tijdens de wedstrijd elkaar aan. Dat is het beste voor de teamgeest en de prestaties.

Voeding

Voeding tijdens de wedstrijd: neem (vooral bij langere wedstrijden) voldoende eten en drinken mee. Je kunt dan denken aan bijvoorbeeld brood, energierepen en water of energydrink.

Concentratie

Leef geconcentreerd naar wedstrijden toe; ga voor jezelf na wat een goede indeling voor de te zwemmen nummers is. Zet voor jezelf op een rij wat je goede en slechte punten zijn en probeer na te denken zodat je je slechte punten kunt verbeteren en je goede punten kunt uitbuiten. Vraag daarvoor gerust advies aan de trainers.

Medicijngebruik/ blessures

Gebruik je medicijnen, incidenteel of altijd, geef dat aan je trainers en begeleiders door. Dat geldt ook voor eventuele blessures. Samen kunnen je dan bekijken of het wel of niet verstandig is te zwemmen of dat er bijvoorbeeld maatregelen nodig zijn.

Warming-up en pannenkoeken bakken....

Bij het lezen van deze titel zal je je het afvragen, heeft pannenkoeken bakken iets met de warming-up te maken?

Heb je wel eens pannenkoeken gebakken?

Pannenkoekenmeel, melk en eieren heb je nodig. Alles in een schaal en goed door elkaar roeren. En dan bakken. De pan op het vuur, het goedje gaat in de pan en Alles blijft plakken, je kunt de pannenkoek niet omdraaien want dat goedje wil maar niet hard worden. Het valt uit elkaar en wat je overhoudt in de pan is een rotzooitje.

Oorzaak: de pan is niet heet genoeg.

Als je begint met presteren tijdens trainingen of wedstrijden geldt eigenlijk hetzelfde voor je lichaam. Ook je lichaam moet “heet” zijn, goed opgewarmd om een goede prestatie te leveren op een manier die gezond voor je lichaam is. Met een goede warming-up heb je dat volledig zelf in de hand. Een warming-up kan door middel van oefeningen op de kant maar ook in het water,

Algemene warming-up op de kant

Een warming-up op de kant noemen we een algemene warming-up. Zeker in het zwembad merk je al snel dat je door al deze oefeningen begint te zweten. Dat is een teken dat je lichaam warm is. Je verhoogt hierdoor je lichaamstemperatuur.

De pan voor het bakken van pannenkoeken is nu warm.

Verschillende oefeningen

Er zijn verschillende soorten oefeningen:

- Ontspanningsoefeningen. Dit zijn oefeningen die te maken hebben met schudden, slingeren en zwaaien. Deze oefeningen doe je om lekker warm te worden, het bloed gemakkelijker door je spieren te laten stromen en je hart sneller te laten slaan.
- Rekoefeningen. Dit zijn oefeningen waarmee je de spieren op “lengte” brengt. Je beweegt makkelijker en kunt daardoor gemakkelijker met een goede techniek zwemmen. Ook raken de spieren beter doorbloed, waardoor er meer zuurstof wordt aangevoerd. Een ander voordeel is dat je spieren minder snel beschadigen. Je voorkomt dus blessures.
- Krachtoefeningen. Bijvoorbeeld opdrukken en huppelsprongetjes op de plaats. Hiermee laat je de spieren wennen aan de kracht die zo dadelijk nodig is voor de bewegingen tijdens het zwemmen (training of wedstrijd).

Specifieke warming-up in het water

Dit is dus inzwemmen. Je moet heel rustig beginnen en dan bouw je het tempo geleidelijk op. Je besteedt veel aandacht aan de techniek.

Inzwemmen voor de wedstrijd

Dat is natuurlijk ook erg belangrijk. Bij een wedstrijd wil je tenslotte echt een topprestatie leveren. Een goed inzwemprogramma dat past bij de nummers die je gaat zwemmen is erg belangrijk.

Inzwemmen voor 50/100/200 m

Als je kortere nummers moet zwemmen op een wedstrijd dan begin je net als op de trainingen met een afstand (tussen de 500 en 800 m) rustig zwemmen met veel aandacht voor je techniek.

Je kunt steeds iets sneller gaan zwemmen. Ook is het verstandig om af en toe een stukje echt snel te zwemmen en dan weer een stukje heel rustig. We noemen dit zwemmen met tempowisselingen.

Inzwemmen voor lange afstand

Als je langere afstanden zwemt kun je wellicht 50 of 100 meters op het tempo van je 400, 800 of 1500 m zwemmen. Je trainer kan dan je tijden opnemen, of je doet dat zelf met de trainingsklok als die aanwezig is.

Sprintjes

Voor de kortere afstanden kun je 2 of 3 keer 25 m opbouwend sprinten. Dat opbouwen is belangrijk. IN de eerste twee herhalingen kun je proberen technisch goed te zwemmen. De laatste keer zwem je dan voluit. Als je langere afstanden moet zwemmen dan moet je deze sprintjes niet doen.

Veel kinderen willen altijd maar sprintjes op tijd zwemmen. Ze willen graag horen hoe hard ze gaan. Soms zijn ze heel teleurgesteld als de tijd een beetje tegenvalt. Het is veel beter om sprintjes te zwemmen op gevoel. Je probeert dan zo snel mogelijk te zwemmen met een goede techniek. Er zijn genoeg voorbeeld van topzwemmers die tijdens het inzwemmen niet heel erg goede sprinttijden zwemmen, maar op de wedstrijd echt heel snel gaan.

Nog even uitzwemmen

Na dergelijke intensieve inspanningen is het goed om even uit te zwemmen. Totaal zwem je tussen de 800 en 1400 m uit.

Inzwemmen met je hoofd

Het inzwemmen heeft ook nog het voordeel dat je het bad goed kunt verkennen. Hoe gaat het met de keerpunten, de rugslagvlaggetjes, hoe is het startblok?

Een goede voorbereiding voor de wedstrijd

Droog je na het inzwemmen goed af, doe je favoriete zwembroek of badpak aan en kleed je lekker warm aan. Neem dan nog eens de tijd om je race in gedachten te zwemmen. Met een moeilijk woord heet dat “visualiseren”. Helemaal van het begin tot het eind. Snel reageren bij het startsignaal (let bijvoorbeeld hoe de start bij de series voor jou wedstrijd verloopt: hoe lang duurt het voordat startsignaal wordt gegeven?), lengte in de slag houden, benen goed mee laten werken en de keerpunten zo snel mogelijk maken. Verder hard afzetten bij de keerpunten en laatste meters extra je best doen. En uiteraard als eerste aantikken.

Na dit inzwemprogramma is de pan voor het bakken van de pannenkoeken heet. Goed presteren tijdens trainingen en wedstrijd is dus te vergelijken met pannenkoeken bakken.

Waarom een warming-up

Als de pan echt heet is bak je mooie pannenkoeken.

Als je lichaam goed opgewarmd is presteer je beter. Een warming-up zorgt naast een verhoogde lichaamstemperatuur namelijk voor:

1. Dat je hart en je longen beter werken
2. Dat het bloed gemakkelijker door je spieren stroomt waardoor ze harder kunnen werken en minder snel moe worden
3. Dat je minder snel kans hebt op pijn, kramp of blessures

4. Dat je gemakkelijker beweegt en dus gemakkelijker met een goede techniek zwemt

Als de pan heet is en je zet het vuur eronder uit dan koelt de pan weer af. Als je dan nog een pannenkoek wilt bakken mislukt die waarschijnlijk, net als de eerste.

Tijdens de training is dat geen probleem, want na het inzwemmen (specifieke warming-up) begin je meteen met de kern (het hoofddeel) van de training. Tijdens een wedstrijd is dat vaak anders.

Het betekent dat er tussen het inzwemmen en je race niet te veel tijd mag verstrijken. Vijftien minuten is het maximum. Je kunt deze tijd trouwens rekken door ontspanningsoefeningen te doen.

Voor je race

Twintig minuten voor je race begin je aan de algemene warming-up. Je moet dan goed je best doen op de ontspannings- en rekoefeningen. Op deze manier ben je op alles voorbereid en warm je je licht en je gedachten op voor een goede wedstrijd.

Zo, klaar met pannenkoeken bakken en ook nog lekker gegeten. Ben je nu klaar denk je? Nee, de pan moet nog afgewassen worden. De pan moet schoon zijn voor de volgende ochtend. Misschien wil iemand anders morgenvroeg wel een eitje bakken. Wees dus zuinig op je pan.

Zo werkt dat ook met je lichaam. Na de inspanningen van een wedstrijd moet je lichaam ook schoongemaakt worden. Er vormen zich namelijk afvalstoffen in het lichaam. Als die weg zijn voel je je niet meer zo moe en ben je weer fris om de volgende dag goed te kunnen trainen.

Uitzwemmen

Dat betekent dat je nog even actief moet blijven door met name uit te zwemmen en daarna nog ontspannings- en rekoefeningen te doen. Het lichaam voert dan alle afvalstoffen af. Daarna douche, goed afdrogen en aankleden. Na een zware inspanning of training moet je ook nog goed eten, ook dat hoort bij de voorbereiding op de volgende prestatie.

De pan is schoon. Klaar om de volgende ochtend weer opgewarmd te worden om een heerlijk eitje te bakken en de dag goed te beginnen.

Succes ermee.

Voeding

Als je er alles aan wilt doen om goed te zwemmen is het alleen baantjes zwemmen niet genoeg. Je moet zelf veel van de trainingen weten: wat je doet? En waarom je het doet. Je moet niet alleen in het water trainen, maar ook daarbuiten. Naast alle trainingen moet je ook letten op zaken als:

- Nachtrust (genoeg uren slapen)
- Een goede dagindeling (zodat je genoeg tijd overhoudt voor school en nog wat andere leuke dingen)
- Gezond eten

Voeding is de brandstof op basis waarvan je een prestatie levert. Zonder voldoende brandstof is dat onmogelijk en je moet dan ook goed beseffen dat gezond eten ontzettend belangrijk voor je is. Vooral op de dag van, tijdens en na de wedstrijd. Is het belangrijk dat je de goede dingen eet en drinkt. Net zo belangrijk is het dat je niet de verkeerde dingen eet of drinkt.

Voeding voor de wedstrijd

Je moet niet al te kort voor een wedstrijd een maaltijd eten. Tussen een stevig ontbijt of een uitgebreide warme maaltijd en de wedstrijd moeten tenminste 3 uur zitten. Als je te kort voor de wedstrijd eet zit je maag nog vol en daar kun je last van krijgen. Ook is je maag hard aan het werk om je eten te verteren en de energie die je maag daarvoor nodig heeft kun je niet meer voor het zwemmen gebruiken.

“Nu zou je kunnen denken: “dan eet ik niets”, maar dat is ook niet slim, Want in je eten zitten allemaal belangrijke stoffen die je juist voor een wedstrijd nodig hebt. Je moet dus wel eten, maar niet erg veel zo kort voor de wedstrijd.

Voeding tijdens de wedstrijd

Je hebt dan vaak honger? Dan wil je wel eens even wat eten. Neem dan een halve boterham of een klein stukje fruit, dat helpt vaak gelijk voor de dorst.

Nadat je gezwommen hebt moet je weer eten om alle gebruikte energie weer aan te vullen. Moet je nog een keer zwemmen: vul dan je energie aan met bijvoorbeeld een sportdrink. Hoef je niet meer te zwemmen neem je brood en fruit, melk of eventueel frisdrank. Daarna mag je ook nog wat snoep nemen.

Om je spieren optimaal te laten presteren is energie nodig. Die energie ontstaat door verbranding van de in je lichaam aanwezig koolhydraten, vetten en in mindere mate eiwitten. Deze zogenaamde brandstoffen zijn afkomstig uit je voeding.

Wat zijn nu eigenlijk koolhydraten, vetten en eiwitten?

Koolhydraten

(bruin)brood, graan en graanproducten (cornflakes, havermout), aardappelen, deegwaren (macaroni, spaghetti, bami) rijst, peulvruchten, fruit en fruitsappen
suiker, snoep, gebak, frisdranken

Vetten

Olie, boter, vlees, margarine, halvarine, kaas, volle melk, melkproducten, vet, noten
chocolade, gebak, snacks

Eiwitten (proteïne)

Kip, vis, eieren, kaas, melk en melkproducten, graan en graanproducten, peulvruchten, en noten

De schuingedrukte producten zijn voedingsmiddelen die in beperkte mate gebruikt mogen worden. Deze middelen worden ook wel “lege energieproducten” genoemd. Ze leveren slechts energie maar missen de zo belangrijke vitamines en mineralen die de andere producten wel leveren.

Omdat je als zwemmer/-ster bij de training en wedstrijden veel koolhydraten verbruikt, zal een groot deel van de voeding mogen bestaan uit koolhydraatrijk voedsel. Neem daarom ruim voor een wedstrijd een goede maaltijd met veel zogenaamde koolhydraten:

- Bruinbrood met niet-vet beleg, muesli, cornflakes of pap, thee of halfvolle melk of vruchtensap
- Voor warm eten is “pasta” de beste maaltijd, macaroni, spaghetti of bami met groente en fruit erdoor (niet te veel vlees en jus), ook rijst en aardappelen zijn prima geschikt
- Groeten, peulvruchten, fruit en/of vruchtensap

Kort voor de wedstrijd kun je nog wat drinken en een boterham eten

- Bruinbrood met zoet beleg
- Vruchtensap of thee
- Eet nooit te veel

Op de wedstrijd een sportdrink voor tussendoor

Na de wedstrijd boterhammen en fruit

Bruine boterhammen en fruit geven direct weer energie (en bovendien bouwstoffen en vitamines).

Eet nooit snoep of koeken in plaats van brood of een maaltijd

Inzwemprogramma's

Hier treffen jullie 3 standaard programma's aan zoals die gebruikt kunnen worden voor wedstrijden. Hiermee proberen we jullie een handreiking te geven zodat je niet steeds hoeft te vragen aan een van de begeleiders.

Na ervaring hiermee te hebben opgedaan kun je zelf (of in overleg) het programma uitbreiden, dan wel wijzigen al naar gelang je eigen wensen en behoefte.

Voor het overgaan tot het inzwemmen kun je het beste de losmaak oefeningen uitvoeren. Ook deze zijn verderop te vinden.

Programma A

Omschrijving	Tempo
200 m borstcrawl hele slag	70%
50 m benen wedstrijdslag	85%
50 m armen wedstrijdslag	85%
Aantal keerpunten wedstrijdslag	Op wedstrijdsnelheid
2x25 m sprintwedstrijdslag (met start)	Op wedstrijdsnelheid
50 m uitzwemmen (naar keuze)	70%
Neem tussendoor voldoende rust (vooral bij sprint en keerpunten) (want er is voldoende tijd!)	

Programma B

Omschrijving	Tempo
300 m borstcrawl hele slag	70%
75 m benen wedstrijdslag	85%
75 m armen wedstrijdslag	85%
Aantal keerpunten wedstrijdslag	Op wedstrijdsnelheid
3x25 m sprintwedstrijdslag (met start)	Op wedstrijdsnelheid
100 m uitzwemmen (naar keuze)	70%
Neem tussendoor voldoende rust (vooral bij sprint en keerpunten) (want er is voldoende tijd!)	

Programma C

Omschrijving	Tempo
400 m borstcrawl hele slag	70%
100 m benen wedstrijdslag	85%
100 m armen wedstrijdslag	85%
Aantal keerpunten wedstrijdslag	Op wedstrijdsnelheid
4x25 m sprintwedstrijdslag (met start)	Op wedstrijdsnelheid
150 m uitzwemmen (naar keuze)	70%
Neem tussendoor voldoende rust (vooral bij sprint en keerpunten) (want er is voldoende tijd!)	

Warming-up (W.UP) opzet Jansje Harmens 1997

Een goede warming-up is noodzakelijk voor onder andere:

- toename van de bloedstroom naar de spieren
- hogere snelheid van de zuurstofwisseling tussen bloed en spieren
- toename van de snelheid en kracht van spierspanning
- toename spierelasticiteit

Veel van deze effecten kunnen het risico op blessures verminderen, kunnen helpen het vermoeidheidspunt te verleggen of het weefsel minder snel te laten beschadigen.

De juiste uitgangshouding (UH) = staan in een kleine spreidstand, knieën licht gebogen, buikspieren iets aangespannen, armen langs je lichaam, schouders en hoofd ontspannen.

Een W.UP doe je altijd voor de training en de wedstrijd.

Hier volgen wat oefeningen (oef) voor het hele lichaam. Iedere oefening doe je 8 tot 10 keer. De rekoefeningen houd je 10 tot 15 tellen vast, daarna schud je de spieren los.

W.UP voor je bovenlichaam

1. UH, duw je schouder voor- en achterwaarts wissel; zowel links als rechts
- 1a. UH, draai je schouder naar voren en naar achteren
2. UH, zwaai gelijktijdig je armen voorwaarts tot op schouderhoogte
- 2a. UH, zwaai gelijktijdig je armen achterwaarts
- 2b. UH, zwaai gelijktijdig je armen voor- en achterwaarts tot op schouderhoogte
3. UH, box voorwaarts met zowel linker als rechter arm
- 3a. UH, box zijwaarts met zowel linker als rechter arm
- 3b. UH, box hoog met zowel linker als rechter arm
4. UH, armen voor zwaaien tot verticaal
- 4a. UH, armen achter zwaaien zover mogelijk
- 4b. UH, armen zowel voor als achter zwaaien tot verticaal
5. UH, armen verticaal, je schouders om beurten omhoog duwen
- 5a. UH, armen verticaal, je schouders om beurten omlaag duwen
6. UH, zwaai om beurten je armen rond in rustig tempo
- 6a. UH, zwaai om beurten je armen rond in sneller tempo

Rekoefeningen voor je schouders

UH, één arm gestrekt voor je langs, met andere hand pak je de elleboog van je gestrekte arm en die duw je naar je toe

UH, één arm gebogen achter je hoofd, met de andere hand pak je je elleboog en duw je je arm naar beneden

UH, armen gestrekt zijwaarts duimen omhoog armen zover mogelijk naar achteren duwen

Rekoefeningen voor je nekspieren

UH, armen op je rug hoofd op je borst, hoofd draaien zodat je oor naar je schouder gaat, vasthouden; ook wisselen

W.UP voor je romp

1. UH, handen op de heupen, draai met je heupen linksom en rechtsom
2. UH, kijk naar achteren draai in je taille zowel links als rechts
3. UH, iets grotere spreidstand, beweeg je linkerhand naar je rechterenkel, kijk naar je rechterhand (die is boven je hoofd), wissel zowel links als rechts
- 3a. UH, iets grotere spreidstand, beweeg je linkerhand OVER je voet, kijk naar je rechterhand (die is boven je hoofd), wissel zowel links als rechts

Rekoefening voor je rug

UH, maak je rug zo bol mogelijk, kin op de borst, pak je handen en rek je armen horizontaal zover mogelijk uit

UH, één arm zover mogelijk gestrekt over je hoofd, iets naar voren leunen, buikspieren aangespannen houden

W.UP voor je benen

1. UH, beginnen met lopen op je plaats, afwisselen met twee keer links en 2 keer rechts huppelen, dan weer wisselen
- 1a. UH, lopen op de plaats knie op, wissel zowel links als rechts, dubbel links en wisselen
- 1b. UH, lopen op de plaats hakken billen, versnellen
- 1a. UH, lopen op de plaats, schop voor en wissel, probeer steeds hoger. Op het hoogste punt en wat langer achter elkaar

Rekoefeningen voor je benen

UH, pak de enkel van je linker voet en je standbeen licht gebogen. Nu je buikspieren aanspannen, knieën bij elkaar houden, voet omhoog strekken

UH, één been gestrekt naar voren en op je hiel staan. Bovenlichaam voorover gebogen andere been licht buiten, tenen van je gestrekte been naar je toe halen, rug recht houden

UH, grote stap naar voren, voorste been gebogen achterste been gestrekt, hiel op de grond houden

UH, grote stap opzij, linker been buiten en je gewicht blijft op je linker been

W.UP voor je enkels

1. UH, tik met je linker tenen voor aan en wissel zowel links als rechts
- 1a. UH, tik met je linker hiel voor aan en wissel
- 1b. UH, tik met je linker tenen naar opzij en wissel

Afsluiting

Met dit handboek hopen we dat je een document in handen hebt waar je mee kunt werken om nog beter te zwemmen maar ook dat je meer inzicht hebt gekregen in de organisatie eromheen.

Heel veel plezier en succes in de wedstrijden die je gaat zwemmen!

Zwemcommissie de Berkelduikers.