

KNZB trainingszones (versie 2008)

trainingszone	trainingseffect, hersteltijd en supercompensatie	bouwstenen voor een trainingsset	voorbeeld van een trainingsset						
aëroob 0	doelstelling: herstel	rustige techniekopdrachten in alle mogelijke combinaties van slagen, armen en/of benen zwemsnelheid: rustig (lager dan 65% gevoelswaarde)	voorbeeldset (2000m) 2000m rustig zwemmen, elke 200m andere slag of oefenvorm						
<table border="1"> <tr><td colspan="2">snelheid</td></tr> <tr><td>aerob vermogen</td><td>anaerob vermogen</td></tr> <tr><td>aerobe capaciteit</td><td>anaerobe capaciteit</td></tr> </table>	snelheid		aerob vermogen	anaerob vermogen	aerobe capaciteit	anaerobe capaciteit	doelstelling: verbeteren aërobe capaciteit (VO2MAX)	lengte van de set: <ul style="list-style-type: none"> • beginnersniveau: 600-1000m (8-15 min) • getraind niveau: 800-2000m (10-35 min) • topniveau: 1200-5000m (15-75 min) 	voorbeeldset 1 (600m): 4*150m, 70% gevoelswaarde, één slag rust 10-15sec voorbeeldset 2 (1000m): 5*200m, 70% gevoelswaarde, één slag rust 10-15sec voorbeeldset 3 (1800m): 3*(300m + 200m + 100m) 70% gevoelswaarde, één slag In set rust 10-15s, na elke ronde rust 30sec voorbeeldset 4 (2400m): 6*400m, (200m 70% + 200m 75%), één slag, rust 20-25sec voorbeeldset 5 (3000m): 1000m – 800m – 600m – 400m – 200m, één slag rust 20-30s, 70% gevoelswaarde, alles negatieve split
	snelheid								
	aerob vermogen	anaerob vermogen							
	aerobe capaciteit	anaerobe capaciteit							
effect in het lichaam: toename doorbloeding gebruikte (langzame) spiervezels, verbetering longfunctie, verbetering hartfunctie	zwemsnelheid / aandachtspunten: <ul style="list-style-type: none"> • makkelijk duurtempo; 70% gevoelswaarde • hartslag: 30-60 slagen onder max.HF (120-150) • veel aandacht voor technische aspecten 	opbouw set: <ul style="list-style-type: none"> • beginnersniveau: 100-200m afstanden • getraind niveau: 200m en langer • topniveau: 200m en langer 							
herstel: 6 uur, supercompensatie: 12 uur Let op: toepassen van trainingsvormen (andere dan aerob 0) tijdens de herstelperiode beïnvloeden de mate en lengte van het herstelproces en de supercompensatie.	rust in set: korte rusten, 5 sec per 100m, met een minimum van 10 seconden								
AANDACHTSPUNT: aërobe capaciteit ontwikkelt zich snel, sets per week iets langer maken <i>aerob 1 sets kunnen vanaf minioren 2/3 geleidelijk geïntroduceerd worden.</i>	zwemslag in set: alles in één zwemslag. (dit geldt ook voor benen of armensets in aerob 1 snelheid)								
aëroob 2	doelstelling: verbeteren aërobe capaciteit (VO2MAX)	lengte van de set: <ul style="list-style-type: none"> • beginnersniveau: 500-1000m (7-18 min) • getraind niveau: 1000-2000m (15-30 min) • topniveau: 2000-4000m (30-60 min) 	voorbeeldset 1: (600m) 4*150m, 80% gevoelswaarde, één slag rust 10-15sec voorbeeldset 2: (1000m) 5*200m, 80% gevoelswaarde, één slag rust 10-15sec voorbeeldset 3: (2200m) 3*300 + 4*200 + 5*100m, één slag, 80% kies een starttijd met een rust van minimaal 10sec en maximaal 15sec. hou tijden en starttijden in de hele set constant. voorbeeldset 4: (1400m benen) 2*(200m + 2*100m + 4*50m), benen, één slag, 80% In set 10-15sec na een ronde zwem je 100m rustig door naar keuze						
<table border="1"> <tr><td colspan="2">snelheid</td></tr> <tr><td>aerob vermogen</td><td>anaerob vermogen</td></tr> <tr><td>aerobe capaciteit</td><td>anaerobe capaciteit</td></tr> </table>	snelheid		aerob vermogen	anaerob vermogen	aerobe capaciteit	anaerobe capaciteit	effect in lichaam: toename doorbloeding gebruikte (snelle) spiervezels, verbetering longfunctie, verbetering hartfunctie	zwemsnelheid / aandachtspunten: <ul style="list-style-type: none"> • pittig duurtempo, 75-85% gevoelswaarde • hartslag: 10-30 slagen onder max.HF (150-180) • aandacht voor technische aspecten 	opbouw set: <ul style="list-style-type: none"> • beginnersniveau: 100-200m afstanden • getraind niveau: 200m en langer • topniveau: 200m en langer
	snelheid								
	aerob vermogen	anaerob vermogen							
	aerobe capaciteit	anaerobe capaciteit							
herstel: 12 uur, supercompensatie: 24 uur Let op: toepassen van trainingsvormen (andere dan aerob 0) tijdens de herstelperiode beïnvloeden de mate en lengte van het herstelproces en de supercompensatie.	rust in set: korte rusten, 5 sec per 100m, met een minimum van 10 seconden								
AANDACHTSPUNT: aërobe capaciteit ontwikkelt zich snel, sets per week iets langer maken. <i>aerob 2 sets kunnen vanaf junioren 1 geleidelijk geïntroduceerd worden.</i>	zwemslag in set: alles in één zwemslag. (dit geldt ook voor aerob 2 benen of armensets)								
aëroob 3	verbeteren aërobe vermogen (%VO2MAX)	lengte van de set: <ul style="list-style-type: none"> • beginnersniveau: 500 (6 min) • getraind niveau: 800-1200m (12-20 min) • topniveau: 1000-2000m (15-30 min) 	voorbeeldset 1: (500m) 10*50m, zo hard mogelijk zonder verval in tijden rust 10sec, één slag voorbeeldset 2: (1000m) 10*100m, zo hard mogelijk zonder verval in tijden, rust 20-25sec, één slag voorbeeldset 3: (1800m) 3*300m, 85%, rust 30sec 3*200m, 85%, rust 30sec 3*100m, MAX, rust 20ses Alles in één slag						
<table border="1"> <tr><td colspan="2">snelheid</td></tr> <tr><td>aerob vermogen</td><td>anaerob vermogen</td></tr> <tr><td>aerobe capaciteit</td><td>anaerobe capaciteit</td></tr> </table>	snelheid		aerob vermogen	anaerob vermogen	aerobe capaciteit	anaerobe capaciteit	toename doorbloeding alle gebruikte spiervezels, verbetering maximale zuurstofopname alle spiervezels, verbeteren buffercapaciteit in alle spiervezels	zwemsnelheid / aandachtspunten: <ul style="list-style-type: none"> • intensief duurtempo, 85-90% gevoelswaarde • hartslag: 0-10 slagen onder max.HF (180-200) • aandacht voor technische aspecten (zwemefficiëntie) onder zware vermoeidheid 	opbouw set: <ul style="list-style-type: none"> • beginnersniveau: 100-200m afstanden • getraind niveau: 200m en langer • topniveau: 200m en langer
	snelheid								
	aerob vermogen	anaerob vermogen							
	aerobe capaciteit	anaerobe capaciteit							
herstel: 32 uur supercompensatie: 48 uur	rust in set: <ul style="list-style-type: none"> • korte set afstanden (50m):5-10 sec • middenlange set afstanden (100-200m): • lange set afstanden (300-800):30-90 sec 								
Let op: toepassen van trainingsvormen (andere dan aerob 0) tijdens de herstelperiode beïnvloeden de mate en lengte van het herstelproces en de supercompensatie. <i>aerob 3 sets kunnen vanaf junioren 3 geleidelijk geïntroduceerd worden.</i>	zwemslag in set: alles in één zwemslag. (dit geldt ook voor aerob 2 benen of armensets)								

KNZB trainingszones

(versie 2008)

trainingszone	trainingseffect, hersteltijd en supercompensatie	bouwstenen voor een trainingsset	voorbeeld van een trainingsset						
<p>lactaat productie</p> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">snelheid</td> </tr> <tr> <td>aerob vermogen</td> <td>anaerob vermogen</td> </tr> <tr> <td>aerobe capaciteit</td> <td>anaerobe capaciteit</td> </tr> </table>	snelheid		aerob vermogen	anaerob vermogen	aerobe capaciteit	anaerobe capaciteit	<p>doelstelling: verbetering in de anaerobe capaciteit (de snelheid van het anaerobe metabolisme)</p> <p>effect in het lichaam: verbetering in de buffercapaciteit</p> <p>herstel: 24 uur supercompensatie: 36 uur</p> <p>Let op: toepassen van trainingsvormen (andere dan aerob 0) tijdens de herstelperiode beïnvloeden de mate en lengte van het herstelproces en de supercompensatie.</p> <p><i>lactaatproductiesets kunnen vanaf junioren 3 geleidelijk geïntroduceerd worden.</i></p>	<p>lengte van de set: 300 tot 600m</p> <p>zwemsnelheid / aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • snel; 90-100% van maximale zwemsnelheid • aandacht voor technische (zwemefficiëntie) aspecten op hoge snelheid <p>opbouw set:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beginnersniveau: 25-50m afstanden • getraind niveau: 50m afstanden • topniveau: 50-75m afstanden <p>rust in set: 25m: 1-3 min 50m: 1-5 min</p> <p>zwemslag in set: bij voorkeur in wedstrijdslag.</p>	<p>voorbeeldset 1: 3 * (4*25m + 200m herstel)</p> <p>25m: opbouwen van 90% naar MAX start elke 2'00 min</p> <p>voorbeeldset 2: 3 * (4*50m + 300m herstel) set 1: 50m 90% start 2'00 set 2: 50m 95% start 2'30 set 3: 50m MAX start 3'30</p> <p>voorbeeldset 3: 3*(25m + 50m + 75m + 300m herstel) 25m: MAX start elke 2'00 50m: 95% start elke 3'00 75m: 90%</p>
snelheid									
aerob vermogen	anaerob vermogen								
aerobe capaciteit	anaerobe capaciteit								
<p>lactaat tolerantie</p> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">snelheid</td> </tr> <tr> <td>aerob vermogen</td> <td>anaerob vermogen</td> </tr> <tr> <td>aerobe capaciteit</td> <td>anaerobe capaciteit</td> </tr> </table>	snelheid		aerob vermogen	anaerob vermogen	aerobe capaciteit	anaerobe capaciteit	<p>doelstelling: verbetering van het anaerob vermogen</p> <p>effect in het lichaam: verbetering in de buffercapaciteit (tolerantie van de zwemmer voor de pijn van verzuring)</p> <p>herstel: 32 uur supercompensatie: 48 uur</p> <p>Let op: toepassen van trainingsvormen (andere dan aerob 0) tijdens de herstelperiode beïnvloeden de mate en lengte van het herstelproces en de supercompensatie.</p> <p><i>lactaatolerantie sets kunnen vanaf jeugd 1 geleidelijk geïntroduceerd worden.</i></p>	<p>lengte van de set:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beginnersniveau niet van toepassing • getraind niveau: 400 tot 800m • topniveau 800 tot 1200m <p>zwemsnelheid / aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zo snel mogelijk • racesimulatie • aandacht voor technische aspecten (zwemefficiëntie) onder specifieke wedstrijd vermoeidheid <p>opbouw set:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gebroken races / racesimulatie • 50-200m afstanden • 2 tot 5 sets <p>rust in set:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rust in set: 5-15 seconden • rust tussen sets: 8-15 minuten <p>zwemslag in set:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bij voorkeur in wedstrijdslag. 	<p>voorbeeldset 1: 2*50m r. 10sec, MAXIMAAL, 3 rondes start elke 10 minuten; rustig doorzwemmen naar keuze</p> <p>voorbeeldset 2: 4*50m r. 10sec, MAXIMAAL, 3 rondes start elke 10-12 minuten; rustig doorzwemmen naar keuze</p> <p>voorbeeldset 3: 5*100m, MAXIMAAL, start elke 8'00; rustig doorzwemmen naar keuze</p>
snelheid									
aerob vermogen	anaerob vermogen								
aerobe capaciteit	anaerobe capaciteit								
<p>sprint</p> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">snelheid</td> </tr> <tr> <td>aerob vermogen</td> <td>anaerob vermogen</td> </tr> <tr> <td>aerobe capaciteit</td> <td>anaerobe capaciteit</td> </tr> </table>	snelheid		aerob vermogen	anaerob vermogen	aerobe capaciteit	anaerobe capaciteit	<p>doelstelling: vergroten snelheid</p> <p>effect in het lichaam: krachtstoename, verbetering coördinatie, onderhouden fosfaatsysteem</p> <p>herstel: 12 uur supercompensatie: 24 uur</p> <p>Let op: toepassen van trainingsvormen (andere dan aerob 0) tijdens de herstelperiode beïnvloeden de mate en lengte van het herstelproces en de supercompensatie.</p> <p><i>sprintssets kunnen vanaf minioren 2/3 geleidelijk geïntroduceerd worden.</i></p>	<p>lengte van de set:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50-300m <p>zwemsnelheid / aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • maximale snelheid • aandacht voor technische aspecten <p>opbouw set:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10-15m; kan uitstekend in combinatie met een start, keerpunt of finish • 2 tot 3 sets <p>rust in set:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rust in set: 45s • rust tussen sets: 2 min <p>zwemslag in set:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bij voorkeur in wedstrijdslag. 	<p>voorbeeldset 1: 3 * (4*15m + 100m herstel) set 1: 15m MAX, wedstrijdslag, start elke 1'00 set 2: 15m MAX, keuze, start elke 1'00 set 3: 15m MAX, wedstrijdslag, start elke 1'00</p> <p>voorbeeldset 2: 3 * (4*15m + 100m herstel) set 1: 15m onder water fase MAX, start elke 1'10 set 2: vanuit keerpunt 15m MAX, start elke 1'10 set 3: vanaf startblok 15m MAX, start elke 1'10</p> <p>voorbeeldset 3: 3 * (4*100m + 100m herstel) set 1: 15m MAX + 85m rustig set 2: in elke 50m, middelste 10m MAX, rest rustig set 3: eindig elke 50m met laatste 10m MAX, rest rustig</p>
snelheid									
aerob vermogen	anaerob vermogen								
aerobe capaciteit	anaerobe capaciteit								