



Hardlooptraining

iedere zaterdag 8.15 - 9.15, Zeesterbad

Iedere zaterdagochtend, aansluitend aan de zwemtraining is er een hardlooptraining voor de NK-selectie. In overleg met de trainer is het ook voor andere zwemmers mogelijk om mee te doen. Iedere training bestaat uit een stukje inlopen, een aantal loopoefeningen, een kern en een stukje uitlopen. Hieronder vind je voor de komende tijd de inhoud van de kern, zodat je je daar vast op voor kan bereiden.

Omdat de NK-selectieleden zijn geselecteerd op zwemkwaliteiten en niet op loopkwaliteiten, is het niet nuttig en verstandig om iedereen hetzelfde programma te laten lopen. Daarom zal de kern iedere keer in twee versies worden aangeboden. Een versie voor de A-groep, en een versie voor de B-groep. Je mag zelf kiezen bij welke groep je hoort.

In het programma vind je de termen *klein*, *middel*, en *groot*. Die staan voor drie verschillende rondjes die we gaan lopen. Plaatjes van deze rondjes vind je achter het programma.

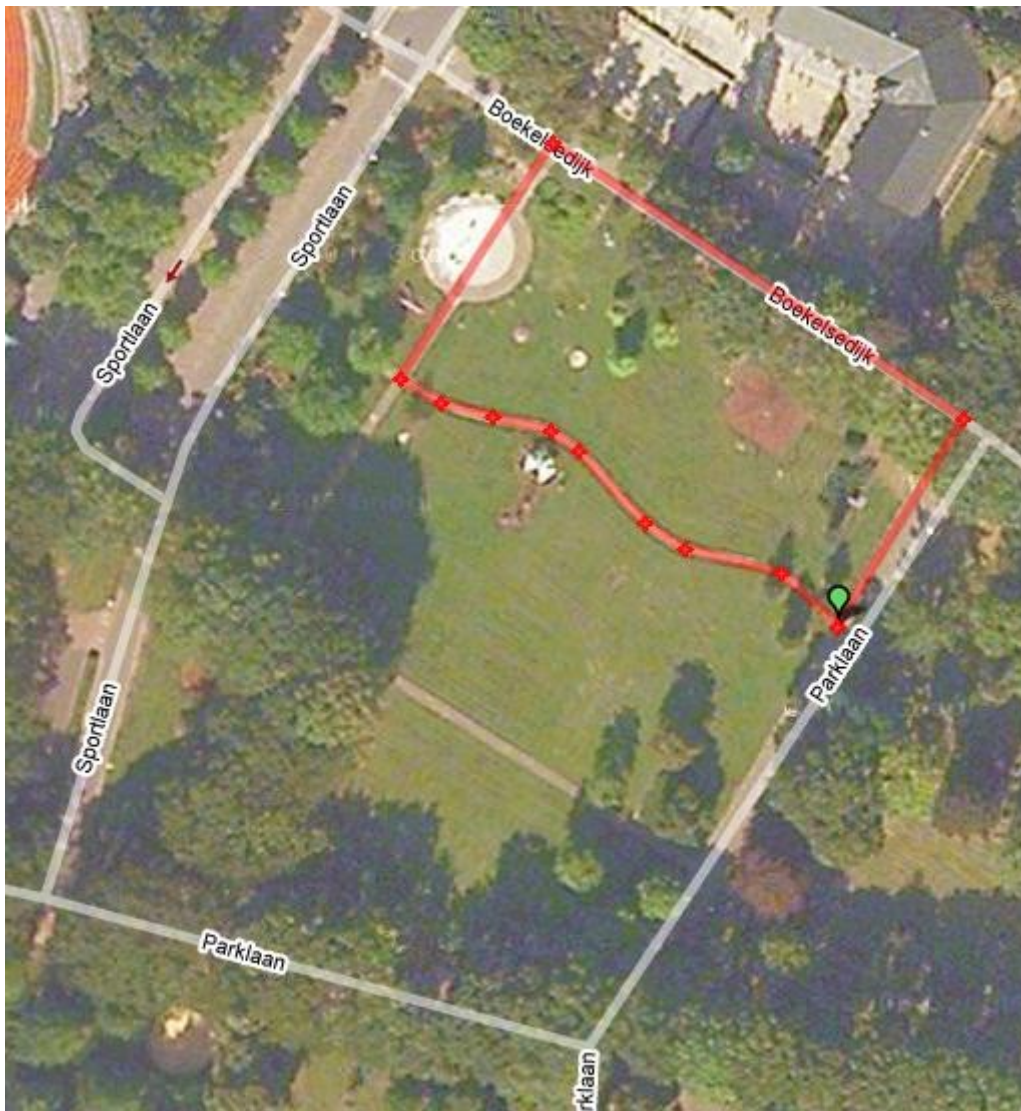
Datum	Kern A	Kern B
8 september	3*klein, lange zijde hard, rest rustig	3*klein, lange zijde hard, rest rustig
15 september	2*(groot + middel + klein)	2*(groot + klein)
22 september	3*(groot: iedere keer sneller dan de vorige + klein: herstel)	3*(middel: iedere keer sneller dan de vorige + klein: herstel)
29 september	3*groot, Sportlaan hard, rest rustig	2*groot, Sportlaan hard, rest rustig
6 oktober	3*3*middel, afwisselend 2 zijden hard, 1 zijde rustig tot 3 volle ronden	3*3*klein, afwisselend 2 zijden hard, 1 zijde rustig tot 3 volle ronden
13 oktober	20 minuten test	15 minuten test

Zeester Meerval - Uden

Datum	Kern A	Kern B
20 oktober	limietwedstrijd Eindhoven	
27 oktober
3 november
10 november
17 november
24 november
1 december	20 minuten test	15 minuten test
8 december	Dutch Open Swim Cup Eindhoven	
15 december
22 december	NK korte baan Amsterdam	
29 december	IFS Maastricht (?)	

Zeester Meerval - Uden

Klein rondje - 284 m



Zeester Meerval - Uden

Midden rondje - 384 m



Zeester Meerval - Uden

Groot rondje - 530 m

