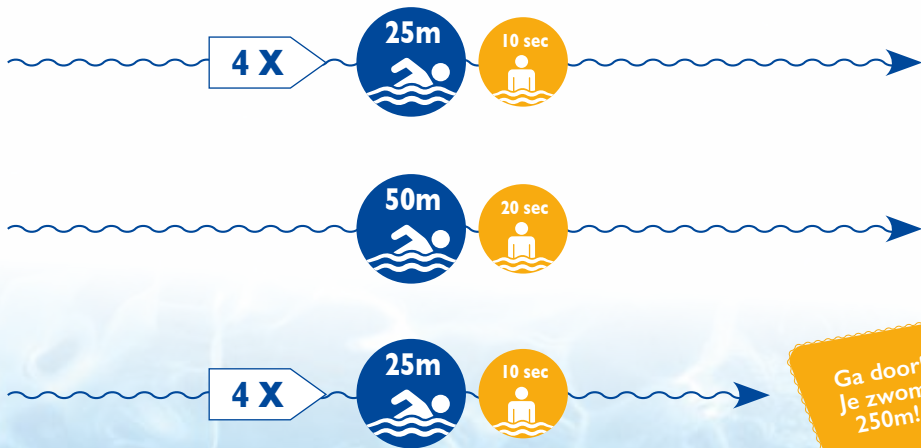


week 1

KIES JE RITME!

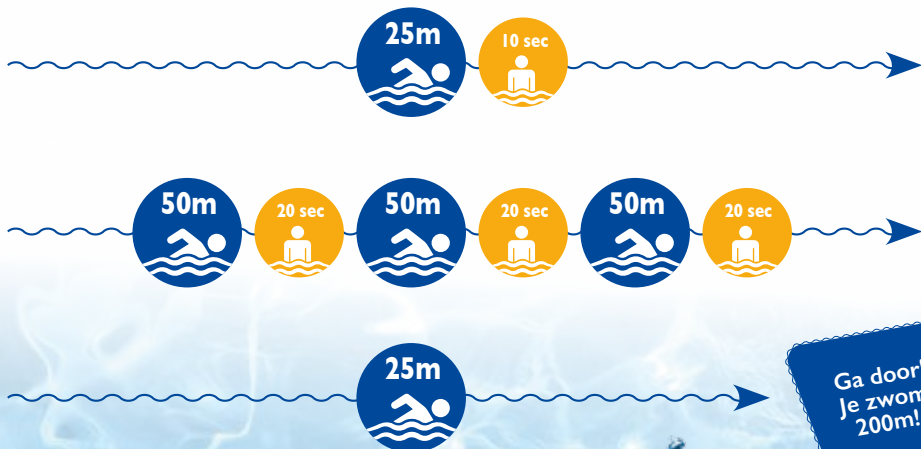
start to swim 1000m

OPTIE 1



Ga door!
Je zwom
250m!

OPTIE 2



Ga door!
Je zwom
200m!

TIP!

Vergeet je stress.
Focus enkel op je
zwembewegingen.



start to
SWIM isb

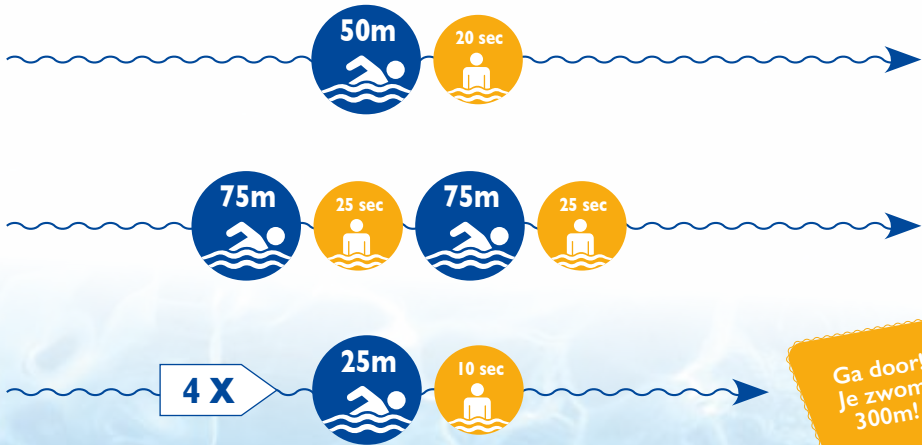
www.starttoswim.com

week 2

KIES JE RITME!

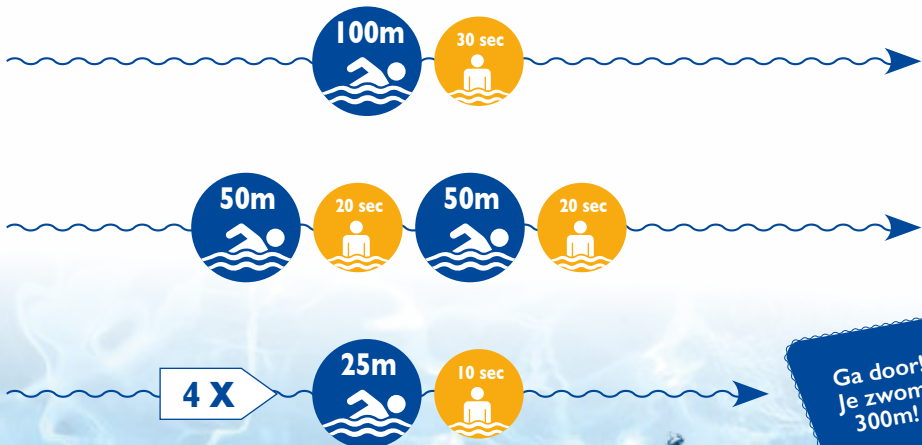
start to swim 1000m

OPTIE 1



Ga door!
Je zwom
300m!

OPTIE 2



Ga door!
Je zwom
300m!

TIP!

Blijf rustig ademen
zonder je te
overhaasten.

ethias

start to swim isb

www.starttoswim.com

week 3

KIES JE RITME!

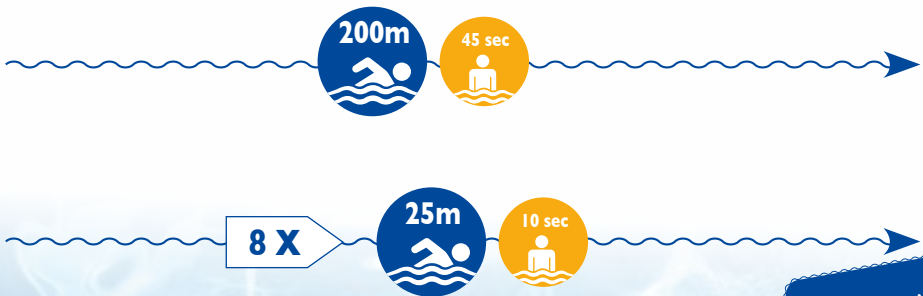
start to swim 1000m

OPTIE 1



Ga door!
Je zwom
400m!

OPTIE 2



Ga door!
Je zwom
400m!

TIP!

Kies een baan die bij
jouw tempo past.

ethias

start to swim
isb

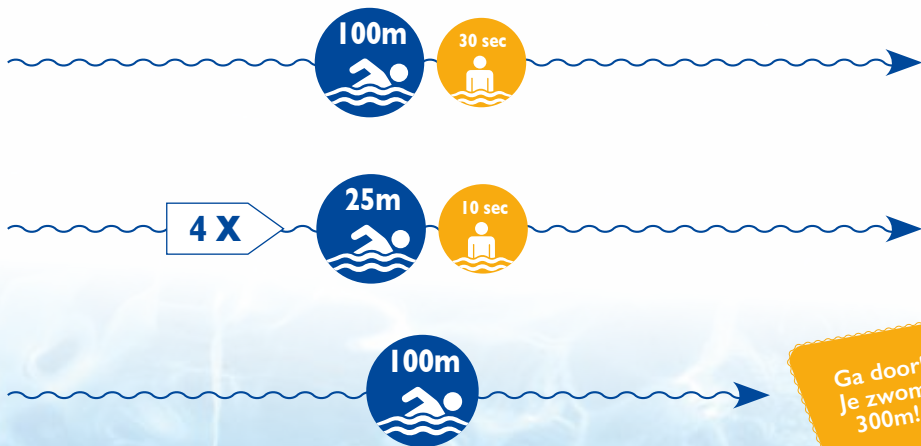
www.starttoswim.com

week 4

KIES JE RITME!

start to swim 1000m

OPTIE 1



Ga door!
Je zwom
300m!

OPTIE 2



Ga door!
Je zwom
300m!

TIP!

Heb je dorst?
Drink tussendoor
water.

ethias

start to swim isb

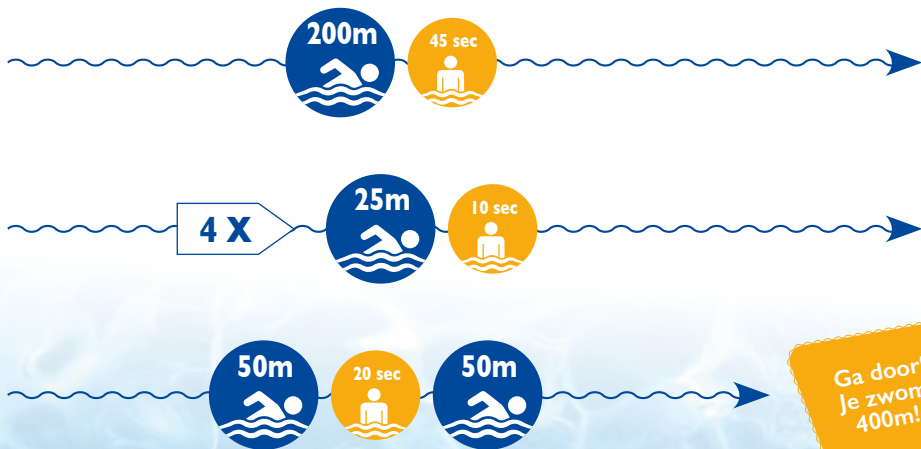
www.starttoswim.com

week 5

KIES JE RITME!

start to swim 1000m

OPTIE 1



OPTIE 2



TIP!

Pas je tempo aan bij krampen of pijn.

ethias

start to swim isb

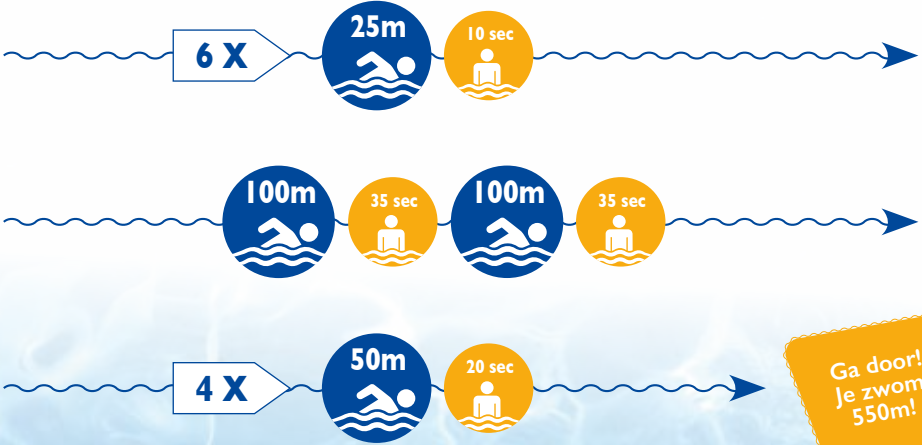
www.starttoswim.com

week 6

KIES JE RITME!

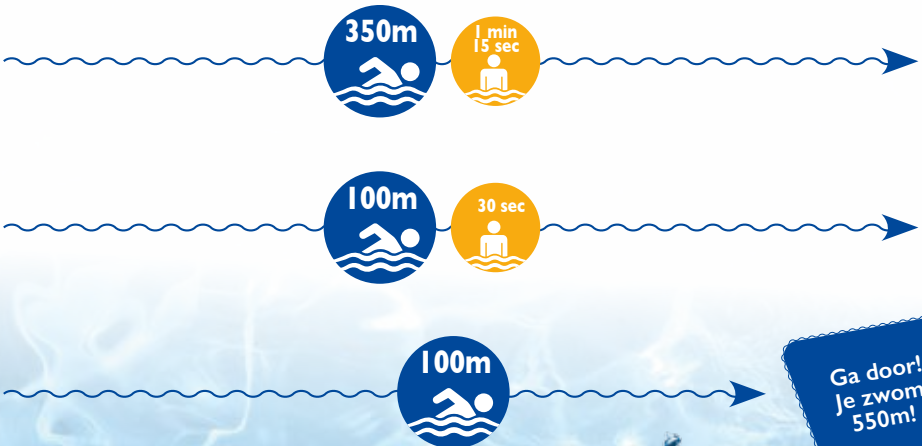
start to swim 1000m

OPTIE 1



Ga door!
Je zwom
550m!

OPTIE 2



Ga door!
Je zwom
550m!

TIP!

Gebruik oordopjes bij
gevoelige oren.



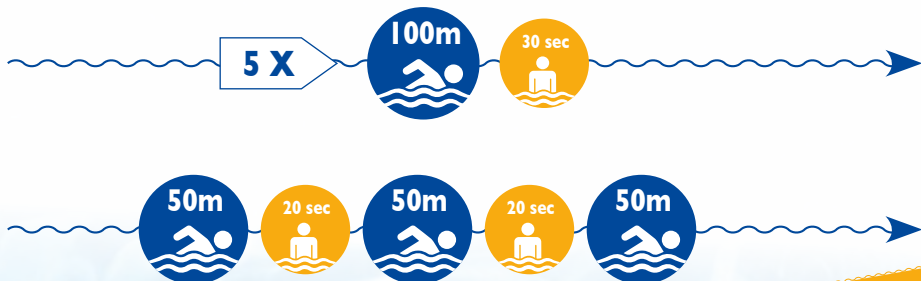
www.starttoswim.com

week 7

KIES JE RITME!

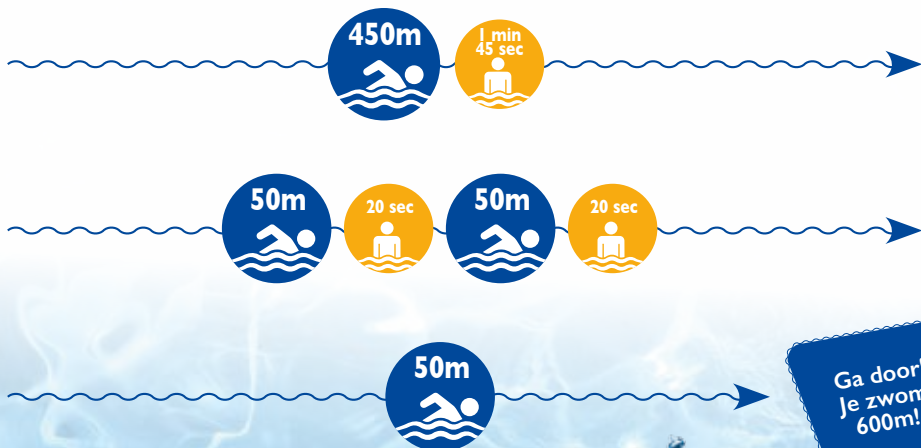
start to swim 1000m

OPTIE 1



Ga door!
Je zwom
650m!

OPTIE 2



Ga door!
Je zwom
600m!

TIP!

Spiers voor de
zwembad even
opwarmen.

ethias

start to
SWIM isb

www.starttoswim.com

week 8

KIES JE RITME!

start to swim 1000m

OPTIE 1



Ga door!
Je zwom
600m!

OPTIE 2



Ga door!
Je zwom
650m!

TIP!

Hoe meer je dit
volhoudt, hoe steviger je
spieren zullen worden.

ethias

start to swim isb

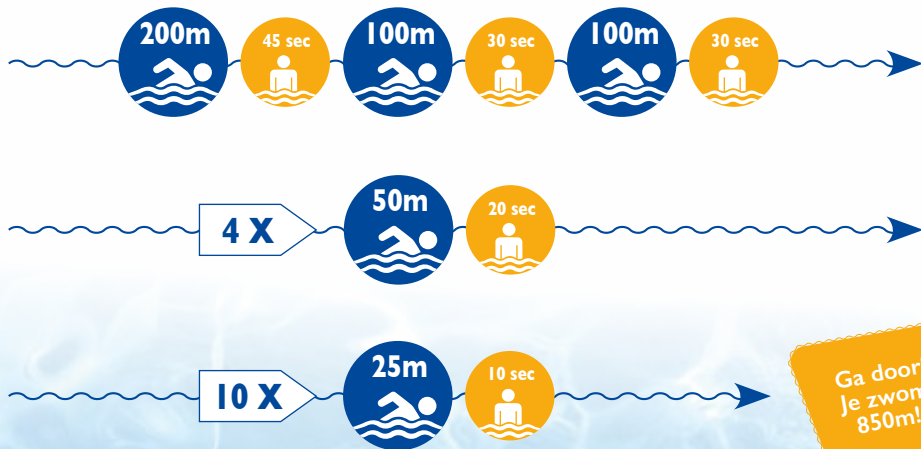
www.starttoswim.com

week 9

KIES JE RITME!

start to swim 1000m

OPTIE 1



OPTIE 2



Ga door!
Je zwom
900m!

TIP!

Ga door! Alles samen heb je straks meer dan 5000m gezwommen.

ethias

start to swim isb

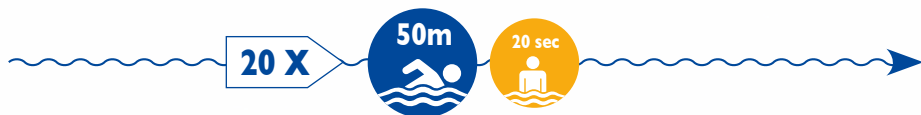
www.starttoswim.com

week 10

KIES JE RITME!

start to swim 1000m

OPTIE 1



OF



Ga door!
Je zwom
1000m!

OPTIE 2



Proficiat!
Je zwom
1000m zonder
stoppen!

TIP!

Keep on swimming! Lukt het je ook met een andere zwemslag?

Zin in trimzwemmen?
Check www.zwembrevetten.be.

ethias

start to swim isb

www.starttoswim.com