week 1

KIES JE RITME!

start to swim 250m

OPTIE 1

12 X — 12,5m — 10 sec

Zwem aan de zijkant zodat je makkelijk kan rusten.

Ga door! Je zwom 150m!

OPTIE 2

16 X — 12,5m — 10 sec

Zwem aan de zijkant zodat je makkelijk kan rusten.

Ga door! Je zwom 200m!

TIP!

Maak een flinke start! Ga voor het hele trainingsschema.

ethias

start to swim isb

www.starttoswim.com

week 2

KIES JE RITME!

start to swim 250m

OPTIE 1

4 X — 12,5m — 10 sec

6 X — 25m — 15 sec

Zwem aan de zijkant zodat je makkelijk kan rusten.

Ga door! Je zwom 175m!

OPTIE 2

6 X — 12,5m — 10 sec

4 X — 25m — 15 sec

Zwem aan de zijkant zodat je makkelijk kan rusten.

Ga door! Je zwom 175m!

TIP!

Al gedacht aan een zwempartner?

ethias

start to swim isb

www.starttoswim.com

week 3

KIES JE RITME!

start to swim 250m

OPTIE 1

18 X — 12,5m — 10 sec

Zwem aan de zijkant zodat je makkelijk kan rusten.

Ga door! Je zwom 225m!

OPTIE 2

10 X — 12,5m — 10 sec

25m — 15 sec — 25m — 15 sec — 25m

Zwem aan de zijkant zodat je makkelijk kan rusten.

Ga door! Je zwom 200m!

TIP!

Proficiat met je start. Blijven gaan!

ethias

start to swim isb

www.starttoswim.com

week 4

KIES JE RITME!

start to swim 250m

OPTIE 1

2 X 12,5m 10 sec 3 X 25m 15 sec

2 X 12,5m 10 sec 4 X 25m 15 sec

Ga door! Je zwom 225m!

OPTIE 2

8 X 12,5m 10 sec

5 X 25m 15 sec

Ga door! Je zwom 225m!

TIP!

Zwem rustig zodat je niet buiten adem geraakt.

ethias

start to swim isb

www.starttoswim.com

week 5

KIES JE RITME!

start to swim 250m

OPTIE 1

2 X

25m → 15 sec → 50m → 25 sec → 4 X → 12,5m → 10 sec

Ga door! Je zwom 250m!

OPTIE 2

10 X → 25m → 15 sec

Ga door! Je zwom 250m!

TIP!

Hou regelmaat, zwem op een vast tijdstip.

ethias

start to swim isb

www.starttoswim.com

week 6

KIES JE RITME!

start to swim 250m

OPTIE 1

25m – 15 sec – 25m – 15 sec – 25m – 15 sec

50m – 25 sec – 25m – 15 sec – 50m – 25 sec

25m – 15 sec – 25m

Ga door! Je zwom 250m!

OPTIE 2

25m – 15 sec

50m – 25 sec – 50m – 25 sec – 50m – 25 sec

4 X 25m – 15 sec

Ga door! Je zwom 275m!

TIP!

Rust voldoende uit na het zwemmen.

ethias

start to swim isb

www.starttoswim.com

week 7

KIES JE RITME!

start to swim 250m

OPTIE 1

25m → 15 sec → 75m → 30 sec → 25m → 15 sec →

50m → 25 sec → 25m → 15 sec →

75m →

Ga door! Je zwom 275m!

OPTIE 2

9 X → 25m → 15 sec →

50m → 25 sec →

Ga door! Je zwom 275m!

TIP!

Hou een goede afstand tussen jou en de zwemmer voor jou.

ethias

start to swim isb

www.starttoswim.com

week 8

KIES JE RITME!

start to swim 250m

OPTIE 1

75m – 30 sec – 75m – 30 sec

6 X – 25m – 15 sec

Ga door! Je zwom 300m!

OPTIE 2

25m – 15 sec – 100m – 35 sec

50m – 25 sec – 100m – 35 sec

25m

Ga door! Je zwom 300m!

TIP!

Prikkende ogen?
Draag een zwembrilletje.

ethias

start to swim isb

www.starttoswim.com

week 9

KIES JE RITME!

start to swim 250m

OPTIE 1

7 X

50m

25 sec

Ga door! Je zwom 350m!

OPTIE 2

25m

15 sec

50m

25 sec

75m

30 sec

125m

40 sec

50m

25 sec

25m

Ga door! Je zwom 350m!

TIP!

Eet een lichte maaltijd, ten laatste 2 uur voor je vertrekt.

ethias

start to swim isb

www.starttoswim.com

week 10

KIES JE RITME!

start to swim 250m

OPTIE 1

150m — 45 sec

100m — 35 sec — 50m — 25 sec — 50m

Ga door! Je zwom 350m!

OPTIE 2

250m

Proficiat! Je zwom 250m zonder stoppen!

TIP!

Drink voldoende water na je zwembeurt.

ethias

start to swim isb

www.starttoswim.com