

Word stap-voor-stap sterker, fitter en verbeter je techniek

Vrije slag

Vrije slag, ook wel bekend als borstcrawl, is de meest populaire zwems slag ter wereld. De vrije slag wordt beschouwd als de snelste zwems slag en is perfect om afstanden te zwemmen terwijl je Speedo Fit wordt.

Programma

500m warming up

- **200m**
Afwisselend 50m vrije slag, 50m rugslag
- **150m beenslag**
50m vrije slag/50m rugslag/50m vrije slag
(Gebruik een Speedo Elite Kickboard)
- **100m armslag**
Bij elke derde armslag ademhalen
(Gebruik een Speedo Elite Pullbuoy)
- **50m rustige rugslag**
Rust 30 seconden uit na elke 200/150/100/50m

900m oefeningen

(De oefeningen staan op de volgende pagina beschreven)

- **4x50m oefeningen**
met 15 seconden rust
- **100m vrije slag**
Bij elke derde armslag ademhalen.
Concentreer je op het tellen van je slagen en werk verder aan het deel van de slag wat je op de 50m hebt geoefend.
Herhaal dit 3 keer.

200m uitzwemmen

- **200m rustig vrije slag en rugslag**
Verdeel dit in herhalingen van 50m

Wil je de oefeningen uitbreiden?

Voor de techniek

Verleng de afstand van **100m** naar **150m** en later naar **200m**, met behoud van hetzelfde aantal slagen per baan.

Voor de conditie

Zwem 25m, waarbij je elke derde slag ademhaalt. Bij de volgende 25m haal je adem bij elke vijfde slag. (Concentreer je op een rustige uitademing zodat je controle krijgt over je ademhaling).

Oefeningen voor de vrije slag

Armslag Deze oefening is voor de duw- en trekfase van de armslag, waarbij je werkt aan de hoge elleboogpositie.

- Ga in een gestroomlijnde houding* liggen.
- Strek je armen, langs je hoofd, met je handpalmen naar beneden.
- Je houdt je ene arm gestrekt. Met de andere arm voer je de oefening uit.
- Span je arm aan en draai je elleboog naar boven.
- Buig je pols licht, je vingers wijzen schuin naar de bodem, om het water naar achteren te duwen. Je handpalm is naar achteren gericht en je elleboog blijft hoog.
- Versnel je armbeweging. De laatste afzet is het meest krachtig.
- Nadat je hand uit het water is gekomen, draai je je elleboog weer omhoog. Je houdt je pols en onderarm ontspannen.
- Breng je arm naar voren en op één lijn met je schouder.
- Verstevig je armslag vlak voordat je hand het water weer ingaat.
- Herhaal de armbeweging met de andere arm.

Zijwaartse beenslag Tijdens de vrije slag zwem je veel op je zij door de lichaamsrotatie. Het is dus belangrijk om de zijwaartse beenslag te oefenen om zo evenwicht en coördinatie te ontwikkelen.

- Ga op je zij liggen met je ene arm gestrekt langs je hoofd en je andere arm langs je zij.
- Buig licht je knieën. (Teveel buigen geeft extra weerstand.)
- Houd de enkel ontspannen aan het begin van de beenslag.
- De beenslag begint vanuit de heupen, waarbij de kracht via de knie wordt overgedragen aan de enkel.
- Aan het einde van de trapbeweging strek je je voet en tenen.
- Oefen op kleinere, snelle en efficiënte beenslagen én om in een rechte lijn te blijven.

- Oefen deze beenbeweging aan beide zijden door na elke baan te wisselen.

Van 9 beenslagen naar 6 beenslagen per 2 armslagen

- Klaar om de volgende stap te nemen bij de zijwaartse beenslag? Oefen om van kant te wisselen per 2 armslagen.
- Maak 9 beenslagen per 2 armslagen.
 - Blijf met je benen trappelen, terwijl je naar de andere zij draait.
 - Als dit lukt, kun je het aantal beenslagen proberen te verminderen naar 6 beenslagen per 2 armslagen.

Bi-laterale ademhaling betekent aan beide zijden, afwisselend, ademhalen. Het helpt om een evenwichtige positie in het water en een gelijkmatige techniek te behouden. Een goed ademhalingspatroon past op een natuurlijke manier bij de lichaamsrotatie.

- Als je ene arm naar voren is gestrekt en je de andere arm naar achteren duwt, draait je hoofd op één lijn mee met de lichaamsrotatie.
- Houd je hoofd zo laag mogelijk tegen het wateroppervlak en haal adem. Om je lichaam op één lijn te houden, blijft de helft van je gezicht in het water.
- Wanneer je je arm boven het water naar voren brengt, gaat je hoofd, synchroon aan de lichaamsrotatie, terug het water in.
- Laat langzaam de lucht door je mond en/of neus ontsnappen.
- Oefen de bi-laterale ademhaling elke 3 armslagen en voer dit daarna op naar 5 en 7 armslagen.

Handige tips

- Een snellere armslag verbetert niet altijd je snelheid. Langere, efficiënt slagen zijn beter dan korte, onbeheerste bewegingen.
- Hoe meer je op één lijn beweegt, hoe efficiënter je zwemt. Om je richting te oefenen, kan het helpen om langs de zwembadlijn te zwemmen.
- Door een kickboard te gebruiken, kun je de focus op je beenslag houden.
- Bij het oefenen van de arm- of beenslag kun je een Speedo Centre Snorkel gebruiken, zodat je niet op je ademhaling hoeft te letten.

* Bij een gestroomlijnde houding is je lichaam zo vlak mogelijk en in een rechte lijn.