

TRIATHLONZWEMMEN

Internationale benchmark

Hoe hard zwemmen de topzwemmers in een zwembad?

HEREN	R. Shaw	R. Varga	J. Gomez	A. Raphael	H. Schoeman
100m	00:52.82	00:53.03	-	00:53.06	-
400m	03:47.47	03:52.62	03:56.28	04:04.47	04:04.05
1500m	14:55.34	15:33.78	15:42.45	16:31.81	16:02.62

DAMES	L. Hall	C. Routier	G. Jorgensen	J. Learmonth	P. Oliveira
100m	00:59.34	01:03.27	-	-	-
400m	04:22.10	04:36.89	04:36.66*	04:32.56*	04:13.95
1500m	17:12.42	-	18:19.56*	-	16:48.03

* 50 METER BAD

NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

Hoeveel “mocht” je in WTS 2016 verliezen?

	3 ^{de}	10 ^{de}	20 ^{ste}	30 ^{ste}	40 ^{ste}
Abu Dhabi	4" / 3"	11" / 9"	26" / 29"	33" / 36"	37" / 47"
Gold Coast	2" / 4"	10" / 10"	20" / 13"	32" / 46"	39" / 50"
Yokohama	3" / 2"	12" / 7"	18" / 13"	24" / 17"	28" / 28"
Leeds	4" / 2"	21" / 46"	35" / 64"	48" / 82"	87" / -
Stockholm	4" / 4"	13" / 46"	49" / 56"	63" / 62"	82" / -
Cozumel	3" / 6"	10" / 34"	23" / 47"	29" / 71"	33" / 91"
Gem. OD	3" / 4"	13" / 25"	29" / 37"	38" / 52"	51" / 54"
Gold Coast	2" / 4"	10" / 10"	20" / 13"	32" / 46"	39" / 50"
Hamburg	3" / 2"	8" / 8"	12" / 21"	17" / 31"	24" / 34"
Edmonton	10" / 4"	24" / 10"	28" / 33"	41" / 40"	66" / 50"
Gem.sprint	5" / 3"	14" / 9"	20" / 22"	30" / 39"	43" / 45"

Maar wat gebeurt er nu precies tijdens het zwemonderdeel?

- 150 meter hard aanzwemmen
(~4" sneller/100m dan het vervolg)
- Positie 1^{ste} boei na ~ 300 – 350 meter
(+5 / -5 plaatsen einde zwemonderdeel)
- 1^{ste} ronde en 2^{de} ronde vrijwel gelijke snelheid
(bij de snelste zwemmers in het veld)
- Discomfort
- Slagfrequentie/RPE/lactaatwaarden (tov zwembad zwemmen)

<u>WTS Madrid 2011</u>	Doorkomst 1ste boei	Positie na zwemmen	Vershil
Maaike	16	13	3
Rachel	45	23	22
Lisa	26	26	0
Danne	31	35	4
Sarissa	40	50	10

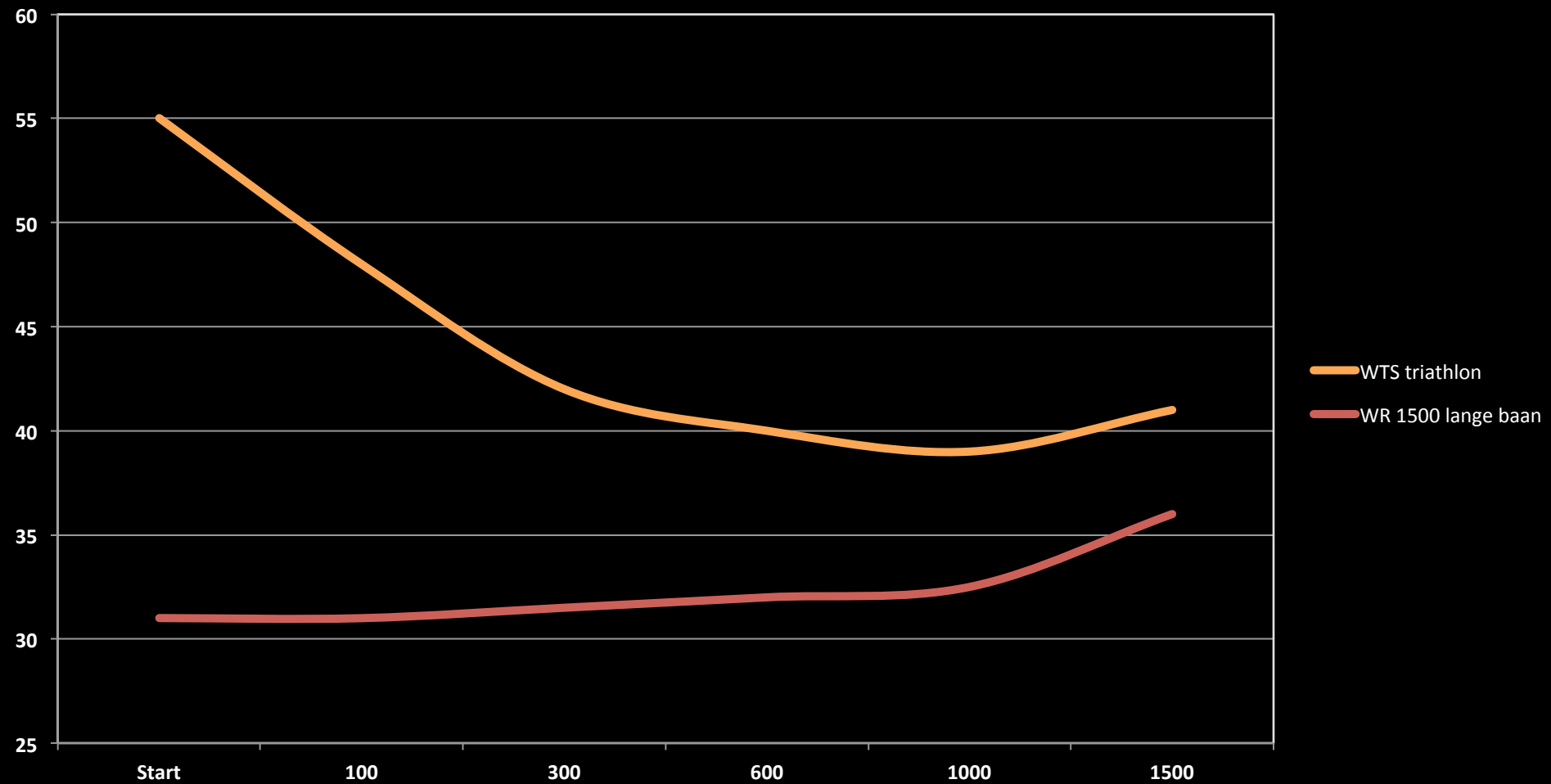
<u>WC Monterry 2011</u>	Doorkomst 1^{ste} boei	Positie na zwemmen	Vershil
Sarissa	11	9	2
Rachel	22	27	5
Maaike	31	28	3

750 meter		~ 150m		~ 150m	~ 450m	
1500 meter		~ 150m		~ 150m	~ 450m	~ 750m
Startduik		Eerste boei		Landgang/finish		Finish
Sprintrace	Tijd lap	1'38" - 1'45"	1'45" - 1'53"	5'17" - 5'38"		
	Tijd avg/100m	1'05" - 1'10"	1'10" - 1'15"	1'10" - 1'15"		
	Tijd totaal	1'38" - 1'45"	3'23" - 3'38"	8'42" - 9'16"		
				(avg/100m 1'09"-1'14")		
OD race	Tijd split	1'38" - 1'45"	1'45" - 1'53"	5'17" - 5'38"	8'52"-9'45"	
	Tijd avg/100m	1'05" - 1'10"	1'10" - 1'15"	1'10" - 1'15"	1'11-1'18"	
	Tijd totaal	1'38" - 1'45"	3'23" - 3'38"	8'42" - 9'16"	17'34"-19'01"	
				(avg/100m 1'10-1'16")		



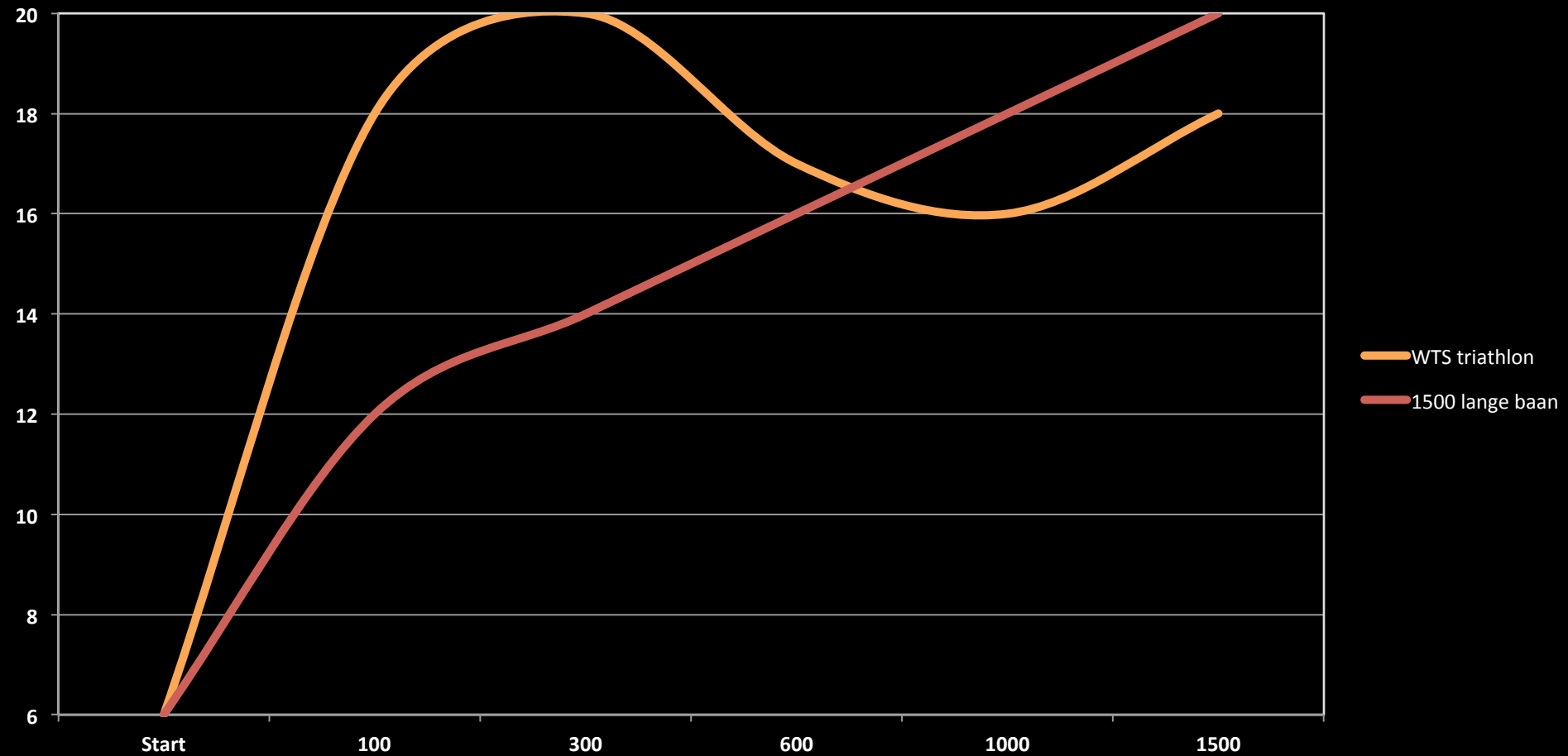
NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

Slagfrequentie



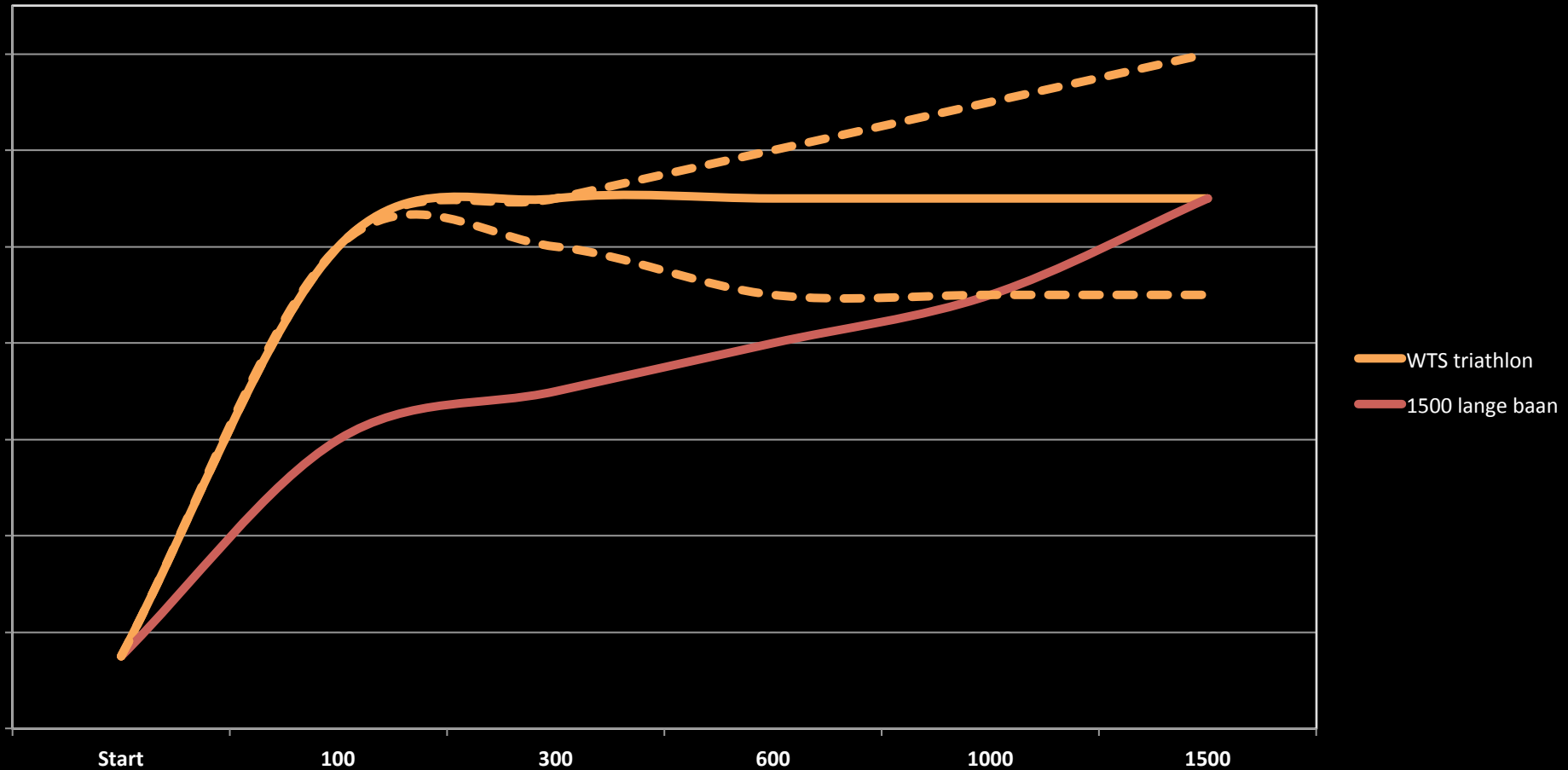
NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

RPE (rating of perceived exertion)



NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

Lactaatwaarden



Vragen tot zover?

NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

Trainingsvisie

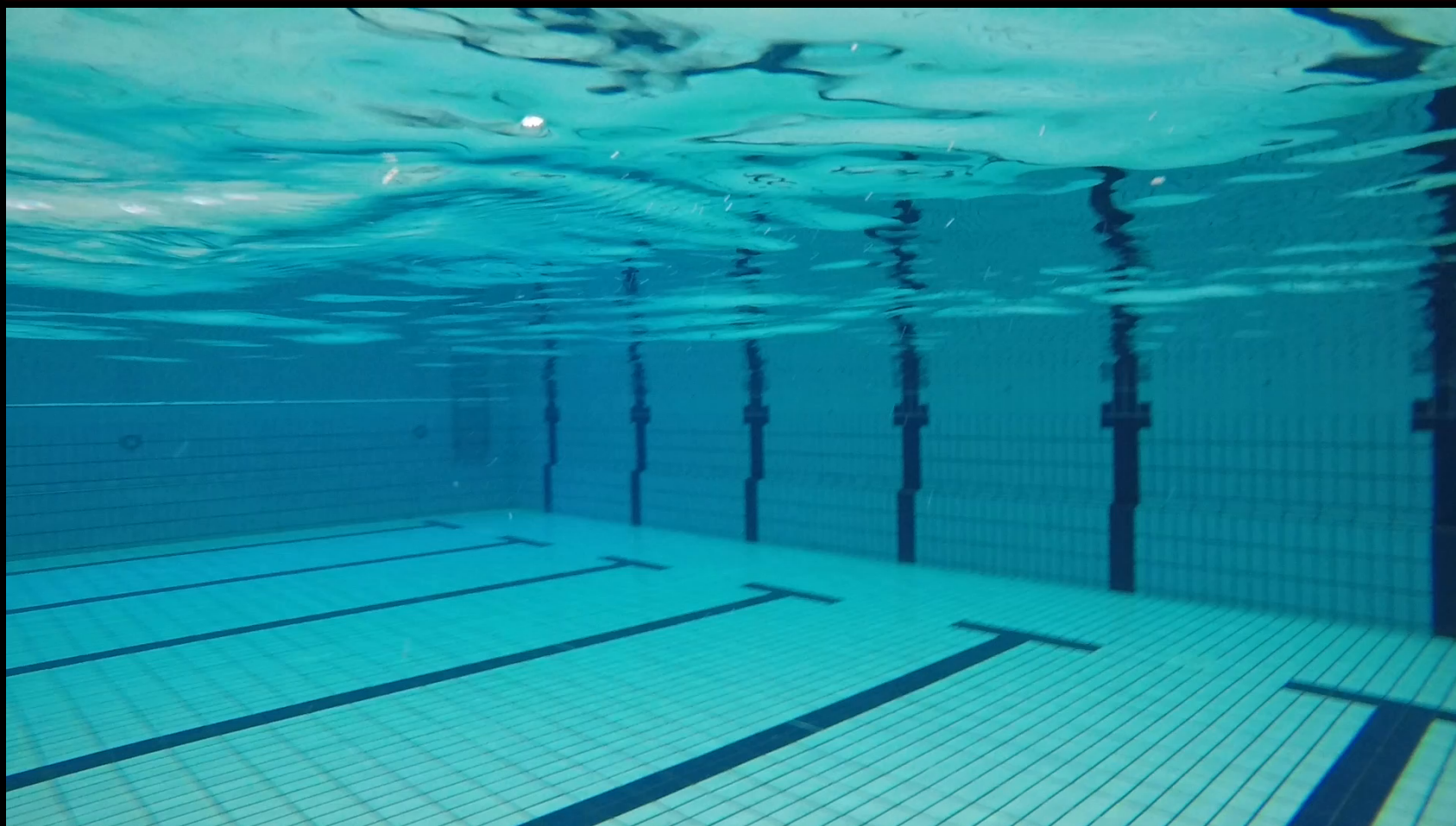
Wat vraagt dit specifiek van een atleet?

- Goede startduik
- Voldoende aanzwemsnelheid/snelheidswerk (15-50m), ook onder vermoeidheid.
- Specifieke kracht
- Specifiek werk (Z3/Z4)
- Openwatertraining en -skills
- Trainen met wetsuit
- Techniek

Startduik:

De nadruk ligt op basiszaken zoals soepel induiken, stroomlijnen, timing voor het inzetten van de eerste slag,....





NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

Sprint-/snelheidssets:

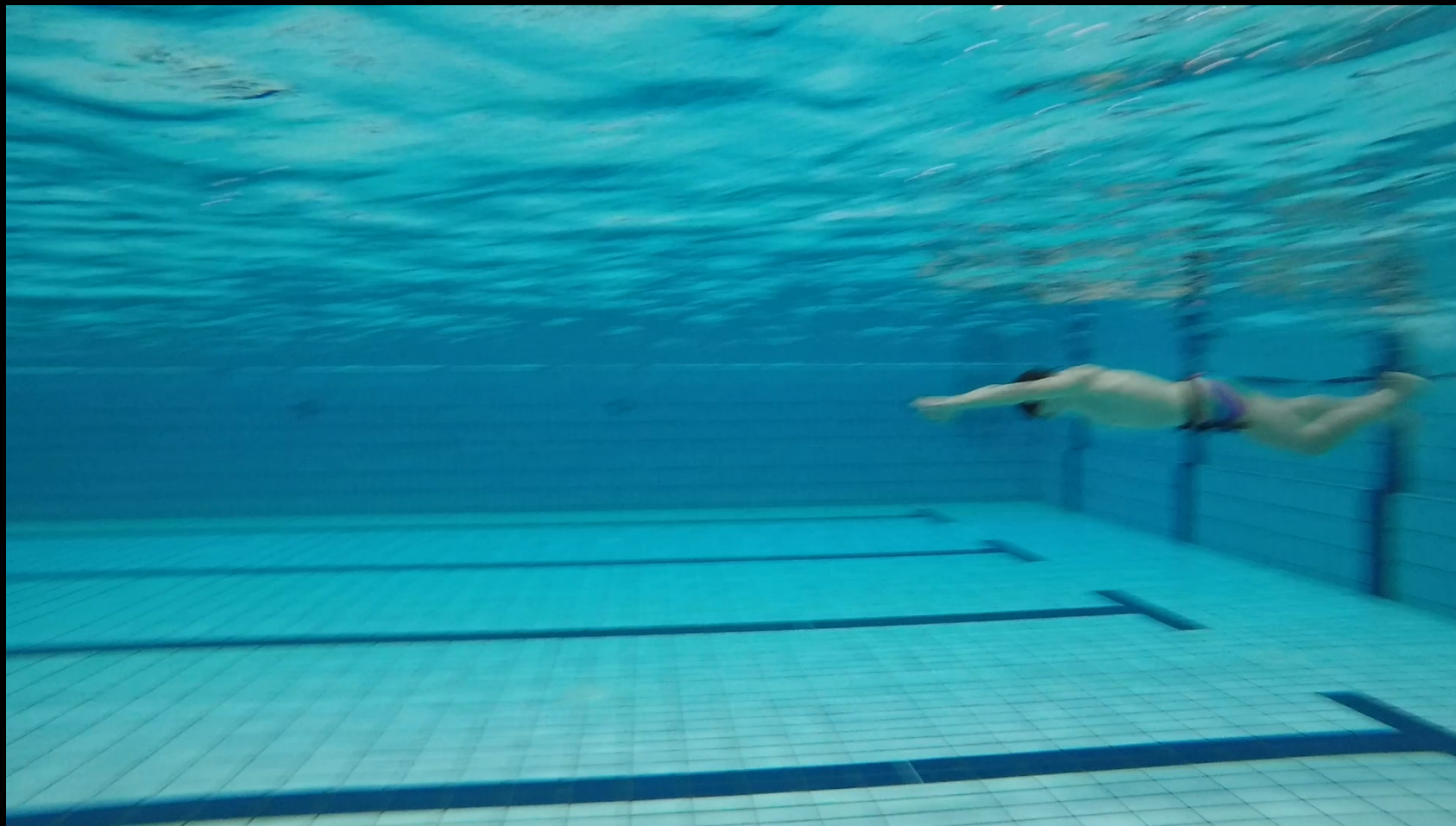
15 m – 50 m sprints, ook onder vermoeidheid!!

Een voorbeeld hiervan kan zijn om een sprint vooraf te laten gaan door vlinderslag (25 vl- 50 bc max), sprinten tegen de weerstand van een sprintkoord, sprinten met waterpolobal,.....

Specifieke kracht:

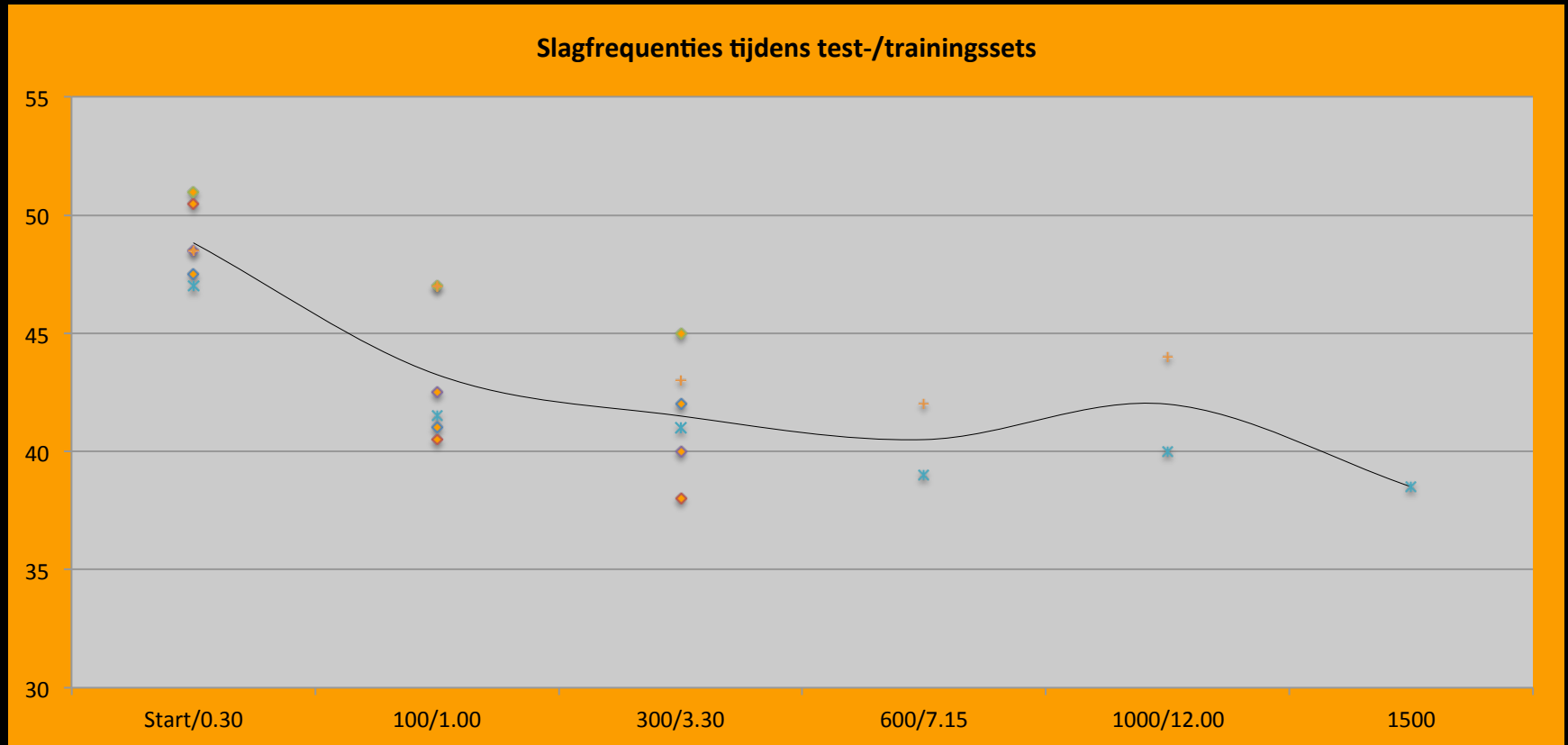
- Octopus / propellor
- Armen met alleen een elastiek om de enkels (bevordert ook continue stuwing)
- Duur- en/of sprintsets zonder keerpunten
- Duursets met eruit klimmen, muur aantikken en induiken.
- Vlinderslag opdrachten
- (Grote) paddles





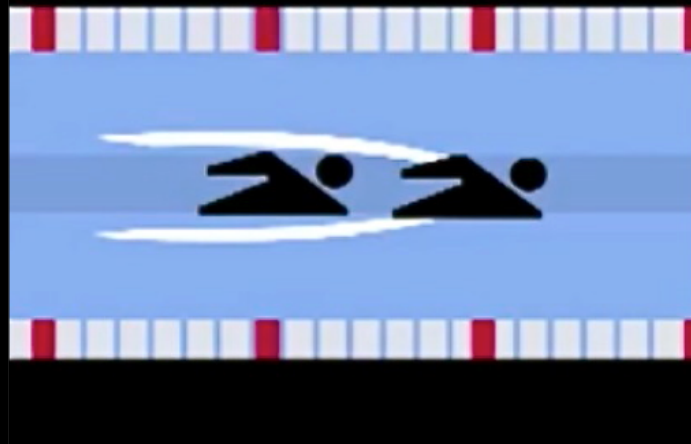
NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

Specifiekwerk:



Openwatertraining en -skills

- Stayerposities heupen/achter

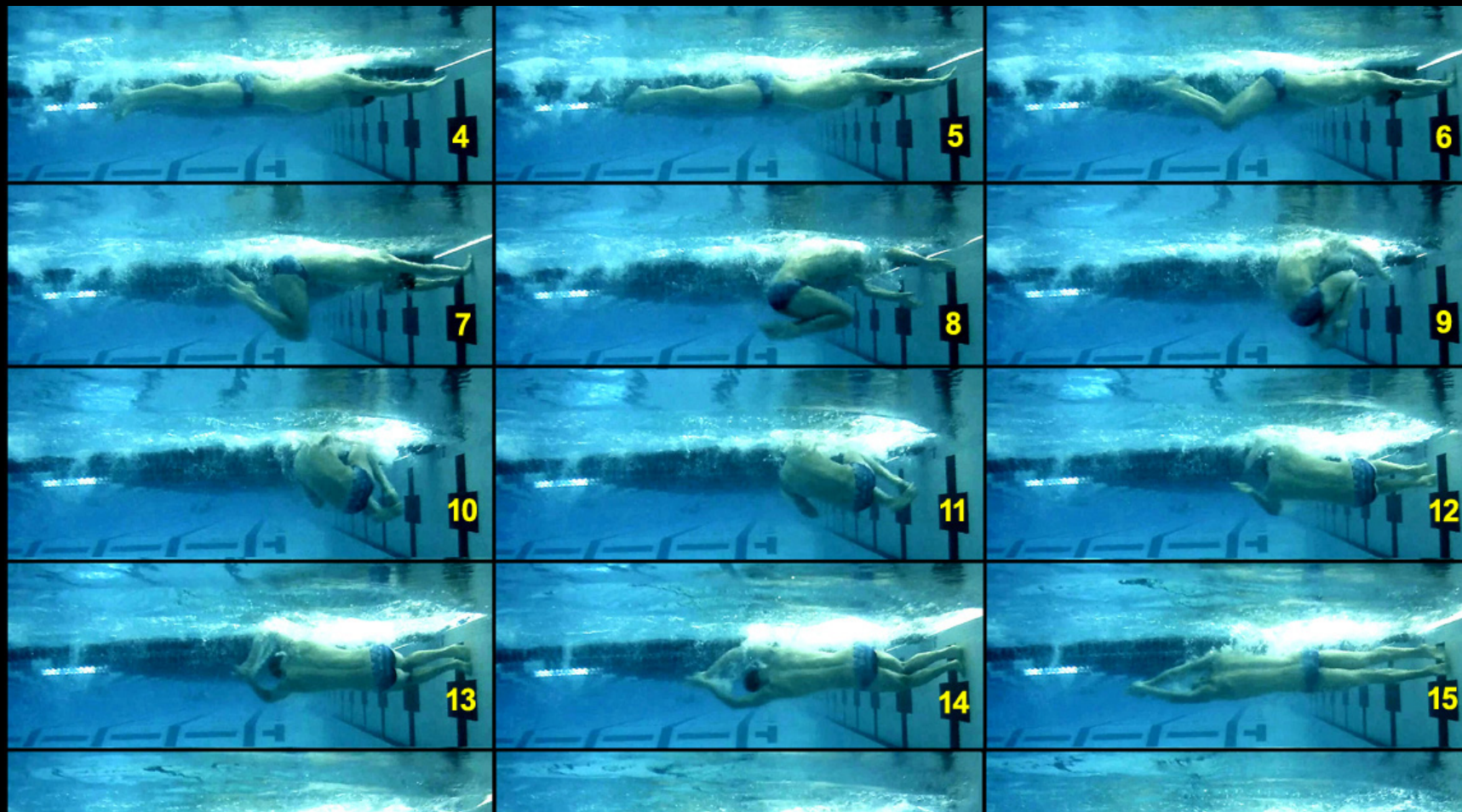


- Ademhalingstechniek (kracht steunarm, ligging,..)
- Oriëntatieopdrachten, voortdurend (licht) fysiek contact, boeientechniek, dolfijnen,...

NEDERLANDSE TRIATHLON BOND



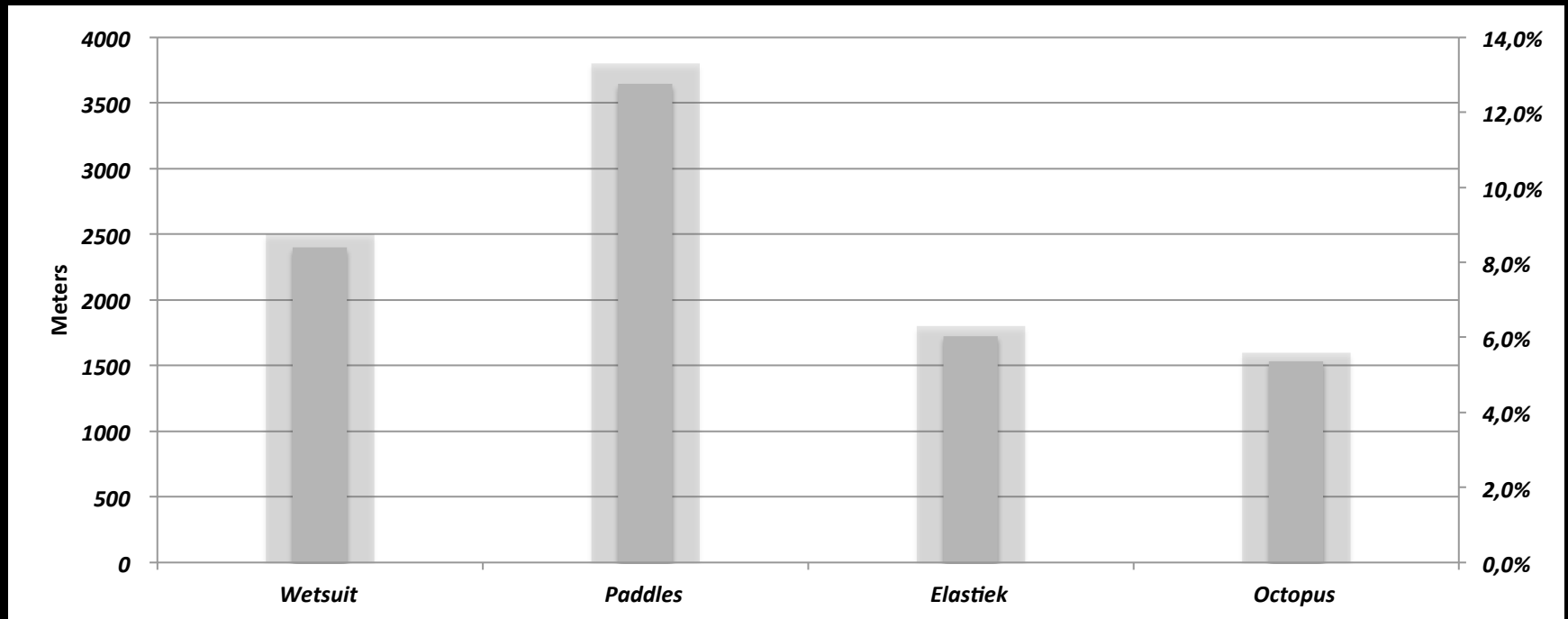
NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

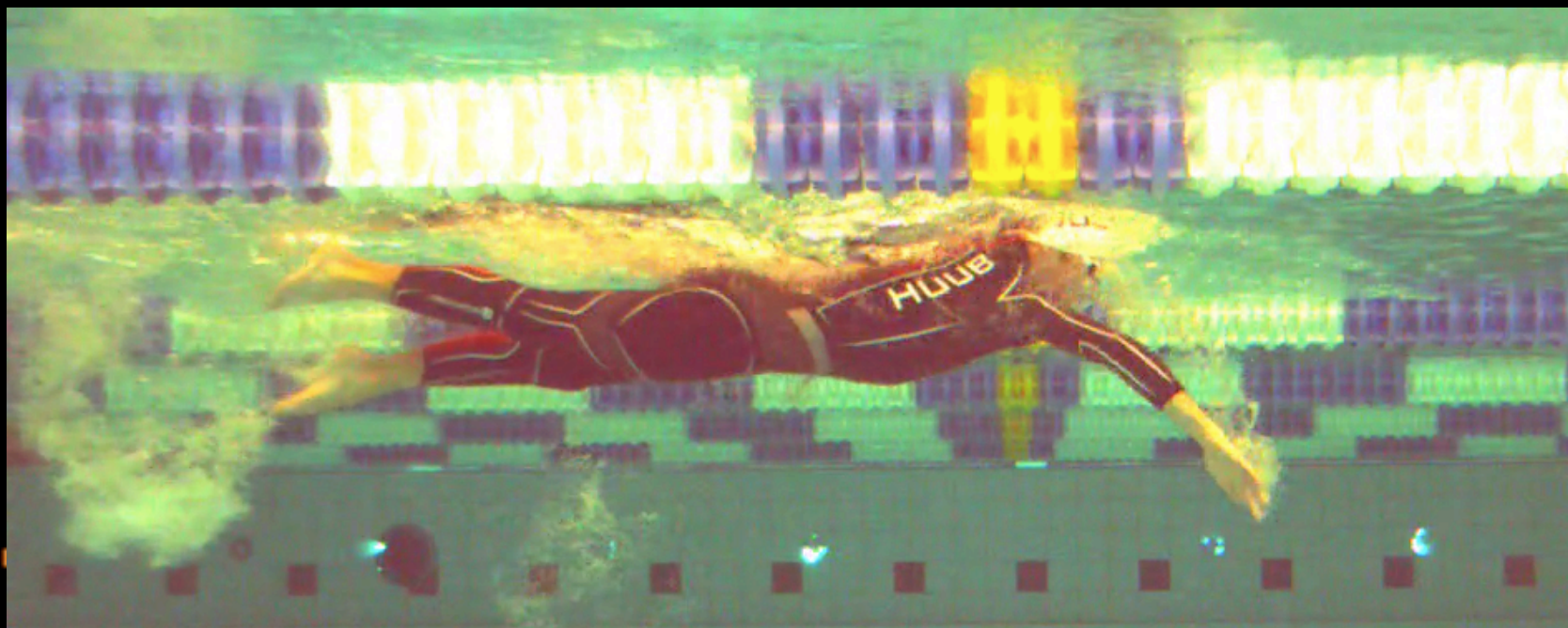
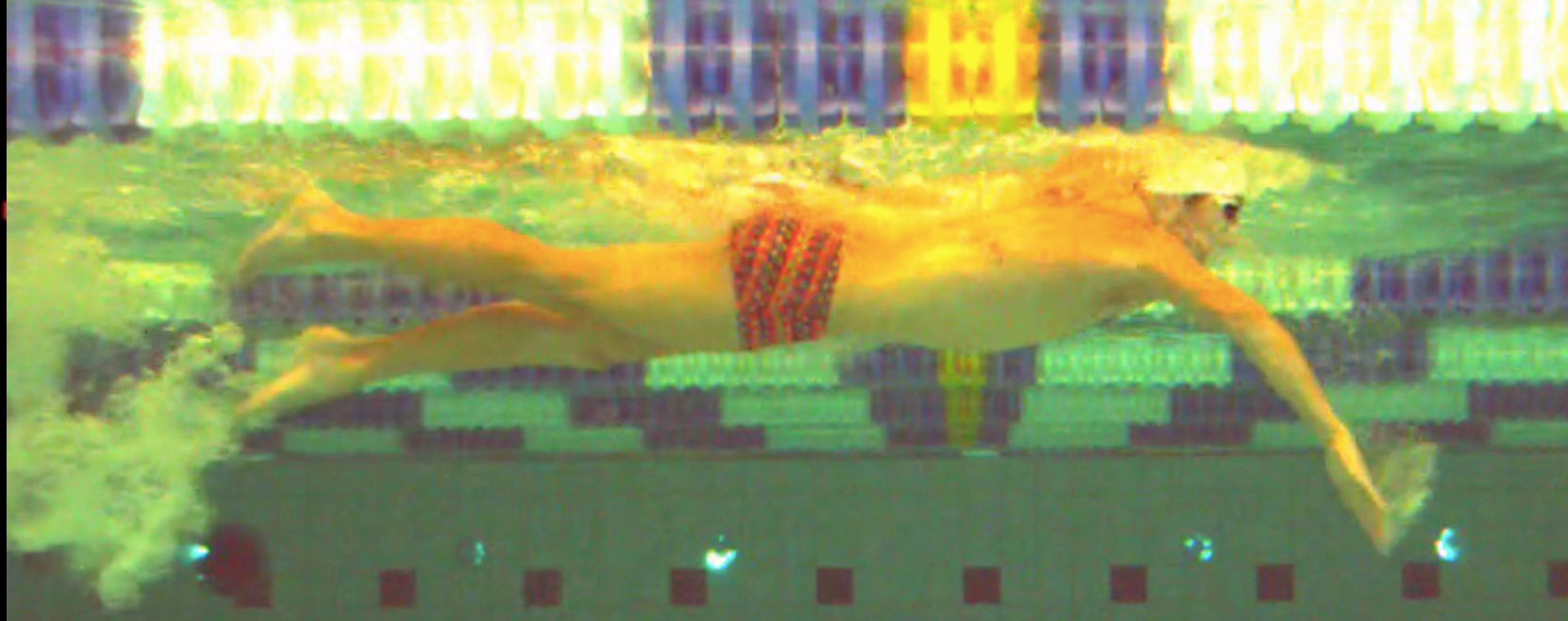


NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

Trainen met wetsuit:

Openwater én zwembad (winter/voorjaar)





Techniek:

De stuwbaan van triathleten zal iets korter zijn doordat er geen (of nauwelijks) een glijfase aanwezig is, je streeft ernaar om continue stuwing te hebben!

Voordelen:

- de zwemsnelheid binnen een slagcyclus vrij constant blijft en dus minder kracht kost.
- voortdurend druk op het water waardoor je snel kunt reageren op onverwachte zaken.

Vragen?

NEDERLANDSE TRIATHLON BOND