



Open water zwemmen:

Training en techniek

Nu het langzaam maar zeker weer mogelijk wordt om in open water te zwemmen komt er een nieuwe uitdaging bij, want zwemmen in open water is toch heel anders dan in een zwembad. Zwemtrainer Frank Huisman heeft hier in het verleden al een mooi artikel over geschreven waarvan de hoofdpunten hieronder nogmaals aan de orde laat komen.

Zwemmen in open water wordt nogal eens onderschat: menigeen maakt meters in het zwembad en bereidt zich daar voor op de afstand(en) die gedurende het wedstrijdseizoen in het open water afgelegd moeten worden. Tijdens de eerste wedstrijd wordt men er dan aan herinnerd dat het zwemmen in open water flink wat zwaarder is dan in het bad. Licht het aan de wedstrijd? Licht het aan de spanning en het feit dat je met honderd man/vrouw op een kluitje ligt? Ja, dat speelt natuurlijk mee. Maar er is meer.

De moeilijkheid van het zwemmen in open water wordt voornamelijk bepaald door omstandigheden als het weer (lucht- en watertemperatuur, golfslag en zicht) en waar je zwemt. Is de zwemronde in zee of in een groot meer uitgezet, dan is golfslag een gegeven. Een kleine rimpeling op een meer betekent al gauw golfjes van 15 tot 20 cm hoog. Minstens even belangrijk is hoe het parkoers is afgebakend: slechts met boeien als (mar)keerpunten of zijn er tussen de boeien ook lijnen gelegd die de kortste weg van boei tot boei aanduiden. Deze factoren, zorgen er eveneens voor dat zwemmen in open water compleet anders is dan in het zwembad.

Buitenwater

Om goed voorbereid aan de start te verschijnen, moet je dus de specifieke (en wisselende) omstandigheden ook te lijf gaan in trainingen. Buiten zwemmen dus. Zodra de temperatuur dit toelaat, is het raadzaam de zwemtrainingen overwegend in buitenwater af te werken. Zwem je drie keer per week, probeer dan twee keer in buitenwater te zwemmen. Bij lagere temperaturen kan al met dertig minuten een redelijk trainingsresultaat worden geboekt. Het is dan wel belangrijk om flink door te zwemmen, zodat het lichaam warmte produceert om zich te weren tegen de kou. Tegelijkertijd laat je zo je lichaam wennen aan barre temperaturen. Laat de buitenwatertrainingen voornamelijk bestaan uit duurtrainingen en intervalduurtrainingen, eventueel afgewisseld met techniekoefeningen. Werk deze trainingen af zoals je dit vaak

in looptrainingen tegenkomt: rustmomenten liggen in het extensief voortbewegen tussen de intervallen. Lig zo min mogelijk stil, want dan koel je teveel af.

Voor de duurtrainingen reserveer je circa tien minuten aan diverse slagen en tempo's om goed in te zwemmen, daarna wordt de training in de resterende vijftig tot tachtig minuten afgewerkt. Zorg dat je regelmatig (een keer per week) minimaal je wedstrijdafstand aan een stuk aflegt, en soms zelfs iets meer. Wie voor een Ironman traint, bouwt de duurtraining op tot wekelijks 4 kilometer kan worden gezwommen. Gaat dit goed, plan dan in de piekzwemweken sessies van 5 of zelfs 6 kilometer. Met deze aanpak wordt de 3,8 kilometer in de wedstrijd veel makkelijker. Voor de intervalduurtrainingen kan door slagen te tellen eenzelfde training als in het zwembad worden nagebootst. Zwem je bijvoorbeeld 20 slagen op 25 meter, dan wordt 15 x 100 meter (starttijd 2' of 2'30) 15 x 80 slagen intervaltempo, afgewisseld met 20 slagen herstel. Ook diverse techniekoefeningen zijn op deze wijze in buitenwatertrainingen in te passen. Hiervoor is wel belangrijk dat de watertemperatuur wat hoger is: vanwege de lagere intensiteit van de training koel je immers sneller af.

Met of zonder wetsuit?

Het antwoord hierop is allebei. Zwem regelmatig met wetsuit, zeker bij lagere temperaturen. Je bent beter beschermd tegen de kou waardoor de training iets langer uit te houden is. Tegelijk wen je aan het zwemmen met wetsuit en ervaar je zowel de voordelen (het drijfvermogen) als de beperkingen (bewegingsbeperking, met name tijdens de armoeverhaal ofwel contrabeweging). Maar zwem ook regelmatig zonder wetsuit. Door het verminderde drijfvermogen, lig je dieper en heb je meer last van kou en golven. Daardoor zal harder gewerkt moeten worden en word je sterker. De bestendigheid tegen het koude water is voor eenieder anders. Door veel in buitenwater te zwemmen zal je hiervoor meer hardheid opbouwen, maar blijf altijd voorzichtig. En hou je aan de gouden regel: train nooit alleen, hoe ervaren je ook bent. Als richtlijn voor de trainingen kan de onderstaande temperatuurtabel worden gebruikt. Een beginnende zwemmer (minder dan twee jaar zwemervaring) kan het beste voornamelijk met wetsuit zwemmen. Is de watertemperatuur boven de 20 graden, zwem dan eens zonder.

BUITENWATERTEMPERATUUR EN VORMEN VAN ZWEMTRAINING

Watertemperatuur

Training	14-16 C°	16-18 C°	18-20 C°	>20 C°
Zonder Wetsuit				
Interval	30-45 min	45-60 min	60 min	60-90 min
Duur	X	60 min	60-90 min	60-120 min
Techniek	X	30 min	45 min	60 min

Met Wetsuit

Interval	45-60	60 min	60-90 min	X
Duur	<45 min	60-90 min	60-120 min	X
Techniek	X	30 min	45 min	X

Auteur: Frank Huisman, zwemtrainer & Guido Vroemen, sportarts en bondscoach lange afstand triathlon

TRAININGSSCHEMA HALVE/HELE TRIATHLON, DEEL 4



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

MEI 2013

TRAININGSSCHEMA WEEK 22

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
27-05-13	28-05-13	29-05-13	30-05-13	31-05-13	01-06-13	02-06-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min. Kern: 2 x (100-200-300-400m in Zone 2, P30sec), SP1min Extra voor Hele: Duurloop 45 min zone 1.	Fietsen: 150 min (65-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 30 min Zone 2 Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 60 min Zone 1 met eerste 15 min zone 2	Zwemmen: 60 min. Kern: 1000m in Zone 2	Lopen: 90 min. 13-18km. Kern: 3 x (3 x 800m)/ P2min, tempo in Zone 2-3, SP5min	Indien morgen Halve Nieuwkoop dan alleen 90 min rustig fietsen in zone 1 Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern (in 2e en 3e uur): 15min Zone 2-3 Indien morgen Halve Nieuwkoop dan niks extra Training voor Hele. Fietsen: 240 min (80-90 km). Zone 1; kern (in 2e, 3e en 4e uur): 15min Zone 2-3	Halve triathlon Nieuwkoop of: Lopen: 105 min (16-22km). Basis. Zone 1. Na een half uur 10 min versnellen naar Zone 2-3 en na 75 min nogmaals Extra voor Hele. 45 min meer lopen in zone 1
1:30:00	2:00:00	3:30:00	1:00:00	1:30:00	4:00:00	2:30:00
weekomvang (uren) 16:00:00 (Halve 12:00)						

TRAININGSSCHEMA WEEK 23

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
03-06-13	04-06-13	05-06-13	06-06-13	07-06-13	08-06-13	09-06-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 60 min. Kern: 2 x (200-400-200-400m in Zone 2, P30 sec), SP2min	Fietsen: 120 min (65-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 3 x 5 min Zone 2, P5min Zowel voor Hele als Halve: Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1	Zwemmen: 60 min. Kern: 10x100m in Zone 2-3/ P20sec.	Lopen: 90 min. 13-18km. Kern: 15 x 400m/ P1min, tempo in Zone 2-3	Fietsen: 120 min (45-60 km). Basis Zone 1. Training voor Hele. Fietsen: 180 min (70-90 km). Zone 1	Lopen: 90 min (14-18km). Basis. Zone 1. Na elk kwartier 1 min versnellen naar Zone 2-3 Extra voor Hele. 20 min meer lopen in zone 1
1:30:00	1:00:00	2:45:00	1:00:00	1:30:00	3:00:00	1:50:00
weekomvang (uren)12:35:00 (Halve 10:45)						

TRAININGSSCHEMA WEEK 24

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10-06-13	11-06-13	12-06-13	13-06-13	14-06-13	15-06-13	16-06-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min. Kern: 4 x (300-200-100m in Zone 2, P20 sec), SP1min Voor Hele en Halve: Rustige duurloop 45 min in zone 1	Fietsen: 150 min (65-75km). Basis Zone 1. in elk uur 10 min Zone 2 Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1 met laatste 15 min zone 2	(Open Water) Zwemmen: 60 min. Kern: 1500m in Zone 2	Lopen: 90 min. 13-18km. Kern: 2 x (600-800-1000-1200m)/ P1min, tempo in Zone 2-3, SP5min	Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern in 2e uur: 5x2min Zone 3-4, P3min Training voor Hele. Fietsen: 240 min (80-90 km). Zone 1; kern (in 2e en 4e uur): 5 x 2min Zone 3-4, P3min	Lopen: 105 min (16-22km). Basis. Zone 1. laatste 10 min versnellen naar Zone 2-3 Extra voor Hele. 30 min meer lopen in zone 1
1:30:00	2:00:00	3:15:00	1:00:00	1:30:00	4:00:00	2:15:00
weekomvang (uren) 15:30:00 (Halve 12:45)						

TRAININGSSCHEMA WEEK 25

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
17-06-13	18-06-13	19-06-13	20-06-13	21-06-13	22-06-13	23-06-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 75 min. Kern: 2 x (400-300-200-100m in Zone 2, P20sec), SP1min Extra voor Hele: Duurloop 45 min zone 1.	Fietsen: 150 min (65-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 4 x 10 min Zone 2, P5min Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 60 min Zone 1 met 3 x 5 min zone 2, P10min	Zwemmen: 60 min. Kern: 4 x 400m in Zone 2, P1min	Lopen: 90 min. 13-18km. Kern: 8 x 800m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Indien morgen Halve Stein dan alleen 90 min rustig fietsen in zone 1 Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 10min Zone 2-3 Indien morgen Halve Stein dan niks extra Training voor Hele. Fietsen: 240 min (80-90 km). Zone 1; kern in elk uur: 10min Zone 2-3	Halve triathlon Stein of: Lopen: 105 min (16-22km). Basis. Zone 1. Na een half uur 15 min versnellen naar Zone 2-3 en na 75 min nogmaals Extra voor Hele. 45 min meer lopen in zone 1
1:30:00	2:00:00	3:30:00	1:00:00	1:30:00	4:00:00	2:30:00
weekomvang (uren) 16:00:00 (Halve 12:00)						

Bij SMA Midden-Nederland (www.sportarts.org) kun je terecht voor alle sportmedische en op maat gemaakte trainingsbegeleiding, inspanningstesten (zowel op de fiets als op de loopband) om je trainingszones nauwkeurig te bepalen, metabole efficiëntie testen (bepaling vetverbranding en koolhydraatverbranding) en fietspositieanalyse.