

Leeftijd	Fase focus	Groei per jaar	Optimale sporttechnische opleiding	Selectie VZF	Aantal trainingsweken/jaar	Gemiddelde tijdsbesteding/week
M 0-3 J 0-3	1. Plezier beleven (in het water) 2. Algemene motorische vorming 3. Algemene watergewenning		Initiator			
M 4-6 J 4-6	1. Plezier beleven in het zwemmen 2. Ontwikkelen motorische basisvaardigheden 3. Specifieke watergewenning	4-6 cm	Initiator		32	3u
M 7-8 J 7-8	4. Ontwikkelen basisvaardigheden in het zwemmen 5. Aanleren basistechnieken genormeerde zwemslagen 6. Eerste beginselen van wedstrijdzwemmen via PACO-zwemfeesten of clubkampioenschappen				37	6u
M 9 J 9	1. Plezier houden in het zwemmen 2. Ontwikkelen landtrainingen 3. Gevordere vaardigheden en stuwvormen in het zwemmen 4. Vervolmaken technieken genormeerde zwemslagen 5. Aanvang ontwikkeling aeroob metabolisme + snelheid 6. PACO-zwemfeesten of zwemwedstrijden als onderdeel van het trainingsproces	4-6 cm	Instructeur B		37	6,5u
M 10 J 10-11					40	8u
M 11 J 12					45	10,5u

M 12-13 J 13-14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ambitie in het zwemmen ontdekken 2. Maximalisatie van de lichamelijke belastbaarheid via landtrainingen 3. Introductie krachttraining (vanaf leeftijd TdT afh van ontwikkeling) 4. Stijlvastheid technieken genormeerde zwemslagen 	APHV: 8-12 cm	Trainer B	Future Team	45	13u
M 14-15 J 15-16	<ol style="list-style-type: none"> 5. Ontwikkelen aerobe capaciteit/snelheid + beperkte initiatie anaerobe trainingsvormen 6. Pieken naar 2 belangrijke zwemwedstrijden per seizoen 	APHV +1: 2-4 cm		TdT team	46	17,5u
M 15-17 J 17-18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Studie aanpassen aan (bijna) voltijds sportprogramma 2. Onderhoud van de lichamelijke belastbaarheid via landtrainingen 3. Ontwikkelen kracht door krachttraining 4. Onderhoud technieken genormeerde zwemslagen + ontwikkelen persoonlijke stijl 5. Verdere ontwikkeling aërobe capaciteit/snelheid + gedoseerd ontwikkelen anaerobe capaciteit 6. Pieken naar 2-3 belangrijke zwemwedstrijden per seizoen 	APHV+2/3: < 2 cm	Trainer A of B	Junior Team	47	22-23u
M 18+ J 19+	<ol style="list-style-type: none"> 1. Topsport zwemmen op de eerste plaats 2. Afstand- en slagspecialisatie 3. Maximalisering fysieke/technische/fysiologische/mentale/tactische vaardigheden door individualisering van alle trainingsonderdelen 4. Doelstelling finales en medailles op EK, WK, OS 	< 1cm volgroeid	Traine A	Beloftevolle Jongeren & Elite	48	25u of meer

Aantal en lengte zwemtrainingen/week	Gemiddeld KM zwemmen/week	Gemiddeld KM zwemmen/jaar	Aantal en lengte landtraining voor zwemmen/week	Aantal en lengte landtraining of andere sport/week	Aantal en lengte krachttraining/week	Swim Analytics	Lactaattesten	Aantal wedstrijddagen
--------------------------------------	---------------------------	---------------------------	---	--	--------------------------------------	----------------	---------------	-----------------------

Fase 1: Active start

				Multimove				
--	--	--	--	-----------	--	--	--	--

Fase 2: FUNdamentals

2x 45m 1,5u				2x 45min Multimove 1,5u				Geen
4x 60m 4u				2x 60m 2u				3-6/jaar

Fase 3: Train TECHNIQUE

2x 60m 1x 90m 3,5u	6	200	3x 20m 1u	2x 60m 2u				6-10/jaar
2x 60m 1x 90m 1x 120m 5,5u	9	350	3x 20m 1u	2x 60m 2u		1x/jaar	2x/jaar 30min test	1-2/maand
5x 90m 7,5u	14	600	3x 20m 1u	2x 60m 2u		2x/jaar	o/d 6 weken 30min test	1-2/maand

Fase 4: Train to TRAIN								
5x 90m 1x 120m 9,5u	25	1200	3x 20m 1u	2x 60m 2u		3x/jaar	1x/jaar voor de stage	1-2/maand, focus 200W/400VS
1x 90m 5x 120m 11,5u	35	1600	6x 20m 2u	2x 60m 2u	2x 60m 2u	4x/jaar	2x/jaar	1-2/maand + VJK & BK
Fase 4: Train to COMPETE								
4x 90m 5x 120m 14,5u	35-45	1600- 2100	6x 20 à 30m 2-3u	2x 60m 2u	2x 90m 3u	5x/jaar	4x/jaar	1-2/maand + VK, BK en BK cat.
Fase 4: Compete to WIN (Deze fase wordt door de VZF uitgevoerd)								
9-11x 120m 18-22u	Individueel te bepalen!!							

Landtraining & Krachttraining	Zwemtechniek	Fysiologie
----------------------------------	--------------	------------

Algemene basisvaardigheden	Algemene watergewenning	
----------------------------	-------------------------	--

Motorische basisvaardigheden	Specifieke watergewenning Ontwikkelen basisvaardigheden in het zwemmen Aanleren basistechnieken genormeerde zwemslagen	Basisontwikkeling

Bewegelijkheid, evenwicht, coördinatie en snelheid Algemene lenigheid Initiatie core stability Letselpreventie	Gevorderde vaardigheden en stuwvormen Vervolmaken technieken genormeerde zwemslagen	Aanvang ontwikkeling aeroob metabolisme en snelheid

<p>Beweeglijkheid, evenwicht, coördinatie en snelheid Algemene en specifieke lenigheid Corestability Letselpreventie Krachttraining: basisontwikkeling kan vanaf leeftijd TdT</p>	<p>Stijlvastheid technieken genormeerde zwemslagen Ontwikkeling persoonlijke stijl(en) vanaf leeftijd TdT</p>	<p>Ontwikkeling aeroob metabolisme en snelheid Initiatie anaerobe trainingsvormen</p>
<p>Fysieke activiteiten met link naar het zwemmen Algemene en specifieke lenigheid Gevorderde corestability Letselpreventie Krachttraining: basis + spierontwikkeling</p>	<p>Onderhoud technieken genormeerde zwemslagen Ontwikkelen persoonlijke stijl(en)</p>	<p>Ontwikkeling aeroob metabolisme en snelheid Gedoseerd ontwikkelen anaeroob metabolisme</p>
<p>Fysieke activiteiten op basis van individuele noden Algemene en specifieke lenigheid Gevorderde corestability Letselpreventie Krachttraining: (sub)maximale krachttraining, snelkracht en explosiviteit</p>	<p>Afstand- en slagspecialisatie Perfectioneren persoonlijke stijl(en)</p>	<p>Afstand- en slagspecialisatie Optimaliseren fysiologisch evenwicht</p>

Mentaal

Basisontwikkeling

Beginselen mentale
basisvaardigheden

