

Trainingsschema's cursus Hoger Redder

Vb. 8x 25m betekent dat je 8 keer 25m zwemt en na elke 25m even rust neemt tot je terug een betere ademhaling hebt.

Gradueel opbouwen van onderwaterzwemmen is noodzakelijk om schrik en stress te vermijden. Heb je eens 5, 8, 12 en 15m onderwater gezwommen, maar voel je dat je aan je limiet zat? Stop op deze afstand en probeer een volgende keer enkele meters verder.

Droogtraining voor de dagen dat je niet gaat zwemmen

- <https://www.youtube.com/watch?v=svvj5JdXG7U&pp=ygUWZHIheWxhbmQgc3dpbSB0cmFpbmluZw%3D%3D>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Sao1pVII0Ok&list=PLKi498FYkw0OFXyWnAbYpfA63E2STJzml>
- <https://www.youtube.com/watch?v=s0t5ssiOx7A&pp=ygUUbZHIheWxhbmQgc3dpbSB0cmFpbmluZyBsZWdz0gcJCfwJAYcqlYzv>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GlB02q-a-Fk&pp=ygUUbZHIheWxhbmQgc3dpbSB0cmFpbmluZyBsZWdz>
- Om je adem langer te kunnen inhouden kan je de app Free Dive Trainer downloaden en gebruiken
 - <https://freedivingapp.pro>

Niveau 1 – Instap (8–5 weken voor cursus)

Doel: basisconditie + vertrouwd raken met onderwater en pop.

- **Opwarming:** 200m gemengd (school/crawl/rug)
- **Techniek:**
 - 8x25m onderwater, rest boven rustig uitzwemmen en na 25m 30" rust
 - **Gradueel opbouwen** van 5, 8, 12, 15, 17, 20m onderwater
 - 4x25m rugcrawl met armen uit water
 - 4x25m benen schoolslag met plank voor je
- **Conditie:** 6x50m school/crawl (20" rust)
- **Specifiek:** pop uit ondiep water halen (2–3x, korte afstand vervoeren)
- **Uitzwemmen:** 100m schoolslag

Niveau 2 – Vorbereidend (5–2 weken voor cursus)

Doel: langere stukken zwemmen, meer snelheid, explosiviteit oefenen.

- **Opwarming:**
 - 300m gemengd
 - 8x25m onderwater
 - Gradueel opbouwen tot 25m
- **Techniek & kracht:**
 - 6x25m benen schoolslag met plank, laatste 5m sprint
 - 4x25m rugcrawl armen uit water
- **Conditie:**
 - 4x100m school/crawl (tempo, max 2'30" per 100m)
 - 6x50m crawl/schoolslag afwisselend (doel <60" per 50m)
- **Specifiek (zonder gordel):**
 - 25m sprint + 25m partner vervoeren aan het hoofd
 - Pop induik tot 2–3m diep, oppakken en 10m vervoeren (2–3x)
- **Uitzwemmen:** 150m rustig

Niveau 3 – Examengericht (laatste 2–3 weken voor cursus)

Doel: volledige examenomstandigheden benaderen (behalve techniek van gordel).

- **Opwarming:**
 - 400m gemengd
 - 8x25m onderwater; gradueel tot 25m opbouwen
- **Proefsimulaties:**
 - **200m proef volledig (<4'30")**
 - Start duik
 - 25m onderwater
 - 25m terug zwemmen polsen uit het water

- **150m schoolslag of crawl (je mag switchen)**
 - **“pseudo-gordelproef”**: 25m sprint + partner vervoeren met schoolslagbenen (bij hoofd of onder oksels), mik op <1’15”
 - **Popproef**: induik 3m, pop (10kg) ophalen, 12m vervoeren <30”
 - **Extra conditie/kracht:**
 - 8x50m crawl/schoolslag max sprint (snelheid, korte pauze)
 - 4x25m benen schoolslag mét pop vasthouden (voor beenspieren)
 - **Uitzwemmen**: 200m rustig wisselslag
-

Extra info

Is dit trainingsschema te moeilijk voor je? Geen nood, dit is een voorbeeld wat je ideaal zou moeten kunnen. Tijdens de cursus zelf bouw je ook nog veel conditie op, maar krijg je ook nog techniektips! 😊

Wens je extra te trainen op conditie of wil je de specifieke proeven al oefenen? Kom dan de maandagavond trainen in Lago Gent van 21-22u in de reddersclub van Gent! Meer info op:

<https://lifeguard-gent.be/sport>