



1 WOORDJE VAN DE VOORZITTER

Juni, examenmaand, zomermaand.

Nog even op de tanden bijten en de vakantie komt er aan.

Na een mooi zwemseizoen leggen we de riemen er twee maanden af, om in september terug in het water te duiken.

Geniet van de vakantie en tot 2 september 2009.

Rik

2 KIDS-SWIM 8 MAART 2009 IN DOMMELSLAG

KIDS-SWIM 2009

Op 08 maart zetten onze beginners, eendjes en benjamins alweer hun beste (zwem)beentje voor op de 'KIDS-SWIM' te Neerpelt. 56 zwemmers uit 5 verschillende clubs verzamelden in het prachtige zwembad 'Dommelslag', en het was opnieuw een succes. Naast de gewone afstanden konden de zwemmers op de hindernisestafette laten zien dat ze naast zwemmen ook uitstekend konden duiken en voorwerpen vervoeren!

We waren dan ook zeer tevreden dit jaar opnieuw een West-Vlaamse club te kunnen verwelkomen op deze wedstrijd. ZTB liet zich niet afschrikken door de grote afstand naar het verre Limburg en het was de moeite waard!! Ze konden zelfs heel wat medailles in de wacht slepen.

Als kers op de taart mochten jong en oud zich na de wedstrijd volledig uitleven in het golfslagbad en de wildwaterbaan! Dolle pret verzekerd!

Hieronder enkele sfeerbeelden. Voor de volledige uitslag en het vervolg van de foto's verwijzen we naar www.sporcrea.be





3 WOORDJE VAN ROY (TRAINER EN 18-PLUSSER)

Na het woordje van Isabelle in het vorige nummer, is het nu aan mij om een korte voorstelling van mezelf te geven en een oproep te lanceren. Ik ben Roy en geef normaal enkel op zaterdag zwemles in de banen 2, 3 of 4. Daarnaast zwem ik wekelijks bij de 18-plussers. Dit om verschillende redenen, maar de belangrijkste zijn om mijn conditie op punt te houden en voor de gezellige sfeer.

Zoals elk jaar krijgt iedere baan van de zwemclub weer een budget ter beschikking om een activiteit uit te voeren. Voor baan 1, 5 en 2 was deze activiteit 'een feestje met eten in zwembad Dommelslag'. Voor baan 3 en baan 4 was dit een etentje en dropping. Het was voor alle banen een ongelofelijk leuke activiteit.

Om af te sluiten, voor al diegene die af en toe missen in het tellen van het aantal meters, heb ik een sudoku toegevoegd om wat extra feeling met de cijfers te krijgen.

Gemakkelijke Sudoku

	4							8
		7	6	4				
2					3	9		7
6							9	
	9		5					
	8			9	1			5
	5						8	6
8			2	7		5	3	
		6	8			2		

Op elke horizontale regel moeten de cijfers 1 tot en met 9 ingevuld worden.

Op elke verticale regel moeten de cijfers 1 tot en met 9 ingevuld worden.

In elk vierkantje van 3x3 vakjes moeten de cijfers 1 tot en met 9 ingevuld worden.

4 KALENDER VOOR DE MAAND SEPTEMBER 2009

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Juli 2009 | VAKANTIE - GEEN TRAINING |
| - Augustus 2009 | VAKANTIE - GEEN TRAINING |
| - Woensdag 2 september 2009 | START VAN DE TRAININGEN |
| - Maandag 7 tot en met vrijdag 11 september 2009 | gesloten voor ONDERHOUD |
| - Zaterdag 19 en 20 september 2009 | GEEN TRAINING (wedstrijd van O.Z.V.) |
| - Zondag 27 september 2009 | wedstrijd AZV Arendonk |

De volledig kalender tot eind 2009 ontvangen jullie eind augustus 2009.



5 SOORTEN TRAININGEN

5.1 Techniektraining

- Slagen
- Starten en keerpunten (snelheid meten aan de hand van vlaggetjes)

5.2 Krachttraining

Veel gebruikte spieren

Triceps
Borstspieren
Quadriceps (voorkant benen)
Buikspieren
Schouder­spieren

Weinig gebruikte spieren

biceps
rugspieren
hamstrings (achterkant benen)
rugspieren

5.3 Duurtraining

5.3.1 (Recuperatietraining)

Hierbij traint u heel rustig. Deze training doet u best de dag voor of na een wedstrijd of na een intensieve - of weerstandstraining.

5.3.2 Lange duurtraining

Bij deze training gaat u geleidelijk het aantal kilometers opdrijven tot u meer kilometers doet dan de afstand van de beoogde wedstrijd. Verhoog het aantal kilometers geleidelijk (+ maximaal 10% per week).

5.3.3 Extensieve duurtraining

U traint dan aan een tempo waarbij u nog rustig kan praten, maar dat toch al sneller is dan uw lange duurtraining.

5.3.4 Intensieve duurtraining

Praktisch komt het er op neer dat u na een goede opwarming in 30 à 45 minuten een zo groot mogelijke afstand tracht af te leggen aan een constant tempo (geen versnellingen)
Doe deze training maximaal éénmaal per week en ten laatste 4 dagen voor een belangrijke wedstrijd.

5.3.5 Fartlek (wisselduurtraining)

Het is een duurtraining aan **verschillende** intensiteiten (afwisselend traag en snel).

5.3.6 Tempotraining

Hierbij doet men bepaalde afstanden aan een tempo dat precies op de uithoudingsgrens ligt. De pauzes tussenin houdt men best zo kort mogelijk.



5.4 Interval training

= Trainen van het hart en de longen met korte rustpauzes tussen de inspanningen (70 - 95 %).

5.4.1 Interval duurtraining

T	Tempo	70 - 80 %
A	Afstand	ongeveer 100 meter
R	Rust	ongeveer 30 - 60 seconden
X	Aantal	10 - 20 maal

Door het jaar heen sneller zwemmen met iets langer rust.

5.4.2 Interval tempotraining

T	Tempo	85 - 95 %
A	Afstand	ongeveer 75 - 150 meter
R	Rust	ongeveer 3 - 5 minuten
X	Aantal	2 - 4 maal

- * Lactaat tolerantie: Er wordt voluit gezwommen met veel herstel.
- * Lactaat productie: Zo hard mogelijk zwemmen met geen actief herstel.

Oplossing sudoku

5	4	1	7	2	9	3	6	8
9	3	7	6	4	8	1	5	2
2	6	8	1	5	3	9	4	7
6	2	5	3	8	7	4	9	1
1	9	4	5	6	2	8	7	3
7	8	3	4	9	1	6	2	5
3	5	2	9	1	4	7	8	6
8	1	9	2	7	6	5	3	4
4	7	6	8	3	5	2	1	9

5.5 Sprinttraining

Met sprinttrainingen bedoelen we uiteraard trainen op maximale snelheid.

A-lactische sprintvormen (snelheid)

T	Tempo	95 - 100 %
A	Afstand	ongeveer 15 - 20 meter
R	Rust	ongeveer 1 minuten
X	Aantal	6 - 8 maal

Lactische sprintvormen

Tempo	95 - 100 %
Afstand	ongeveer 20 - 50 meter
Rust	ongeveer 1'30"
Aantal	6 - 8 maal

6 DEELNEMERS AAN ACTIVITEIT BAAN 3 EN BAAN 4

Vrijdag 22 mei 2009 organiseerde Steven een activiteit voor alle zwemmers en trainers van baan 3 en baan 4.

Iedereen werd verwacht om 18.00 uur bij Rik (voorzitter). Daar kregen ze lekker eten aangeboden om de magen goed te vullen, zodat ze nadien, met z'n allen een begeleide dropping konden doen.

Na de leuke dropping kregen ze nog een heerlijk ijsje en drinken.

