

Openwater training 2018

Beste leden van TTvW Hof van Twente,

Vanaf 18 juni 2018 zal de Zwemcommissie van TTvW Hof van Twente elke maandagavond (als het weer het toelaat) een openwater training verzorgen. In 2017 zijn wij hiermee gestart en na alle positieve reacties gaan wij ons in 2018 richten op duur en intervaltrainingen, hierdoor proberen wij de snelheid en het vermogen te vergroten.

Dit jaar worden de trainingen verzorgd op 2 locaties en wel het Gasbroekplas te Bornebroek (ideaal voor interval, duurinterval en techniektrainingen) en Bussloo te Bussloo (ideaal voor de duurtrainingen). Totaal worden er 12 trainingen verzorgd op maandagavond startend vanaf 18 juni 2018 tot en met 10 september 2018. (Zie schema, 8 x Gasbroekplas en 4 x Bussloo)

Datum	Plaats, tijdstip en training
18-06-2018	Gasbroekplas (Bornebroek) aanvang 19:00 Duurtraining
25-06-2018	Bussloo (Bussloo) aanvang 19:00 Duurtraining
02-07-2018	Het Gasbroekplas (Bornebroek) aanvang 19:00, Intervaltraining
09-07-2018	Het Gasbroekplas (Bornebroek) aanvang 19:00 Interval of techniektraining
16-07-2018	Het Gasbroekplas (Bornebroek) aanvang 19:00, Intervaltraining
23-07-2018	Bussloo (Bussloo) aanvang 19:00 Duurtraining
30-07-2018	Bussloo (Bussloo) aanvang 19:00 Duurtraining
06-08-2018	Het Gasbroekplas (Bornebroek) aanvang 19:00 intervalduurtraining
13-08-2018	Het Gasbroekplas (Bornebroek) aanvang 19:00 intervalduurtraining
20-08-2018	Het Gasbroekplas (Bornebroek) aanvang 19:00, Intervaltraining
27-08-2018	Bussloo (Bussloo) aanvang 19:00 Duurtraining
03-09-2018	Bussloo (Bussloo) aanvang 19:00 Duurtraining
10-09-2018	Het Gasbroekplas (Bornebroek) aanvang 19:00 Afsluitende openwater training

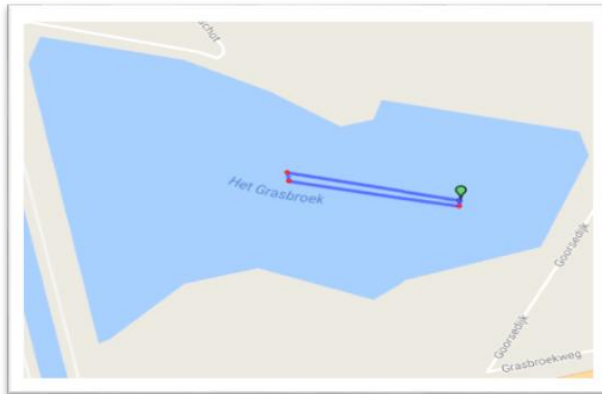
Bussloo:



Links op het plaatje is Bussloo te zien. De blauwe lijn in het plaatje geeft een afstand weer van 3,3 km. Een mooie afstand om tijdens één avond af te leggen. (mocht het te ver zijn dan zijn er meerdere momenten waar je kunt kiezen om terug te gaan of om een korte route te nemen.

Openwater training 2018

Grasbroekplas



Links op het plaatje is Grasbroekplas te zien. De blauwe lijn in het plaatje geeft een afstand weer van 500 meter. Een mooi rondje om te gebruiken voor duurinterval, interval en techniektrainingen. Het Grasbroekplas heeft enkele tonnen in het water liggen wat er voor zorgt dat je mooie richtpunten hebt om naar toe te zwemmen.

Wanneer wel of geen wetsuit

De vraag wel of geen wetsuit aan tijdens de training is lastig op voorhand te beantwoorden. Dit is heel erg afhankelijk van de tijd die je in het water doorbrengt, de watertemperatuur, welke training je afwerkt en natuurlijk hoe goed kun je tegen de kou. Hieronder hebben wij een schema opgenomen, dit schema geeft een indicatie wanneer je een wetsuit aan moet doen.

WATERTEMPERATUUR				
Training	14 - 16 gr	16 - 18	18 - 20	>20
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 min	60 min	60 - 90 min	X
Duur	< 45 Min	60 - 90 min	60 - 120 min	X
Techniek	X	30 min	45 min	X

Openwater training 2018

Openwater trainingen

Om goed voorbereid aan de start te verschijnen van wedstrijden die in het open water plaats vinden is het van belang dat je buiten gaat trainen. Zodra de temperatuur het toelaat zou je de trainingen die je normaal binnen afwerkt voor 50% buiten moeten afwerken. Wanneer de temperatuur erg laag is kan 30 minuten zwemmen al voldoende zijn. Het is van belang bij koud water dat je blijft zwemmen, door te zwemmen weert het lichaam zich tegen de kou doordat het lichaam warmte produceert.

De trainingen zullen dan ook afgewerkt worden vergelijkend met hardlooptrainingen. Rustmomenten liggen in het extensieve gedeelte, hierdoor zorg je ervoor dat je zo min mogelijk stil ligt en dus ook niet snel zult afkoelen.

Aanmelden voor de trainingen

Mocht je mee willen trainen met de open water trainingen 2018 van TTvW Hof van Twente. Dit kan door te reageren op de mail die wij hebben gestuurd. Geef in je bericht aan dat je graag mee wil trainen en vermeld je naam en telefoonnummer.

Wanneer wij je aanmelding hebben ontvangen voegen wij jou toe aan de TTvW Open water training app groep. In deze groep worden jullie op de hoogte gehouden van de trainingen, of de training wel doorgaat in verband met het weer en kun je eventueel vragen stellen met betrekking tot de trainingen.

Eigen risico + zwemmen met een safe swimmer

Meedoen aan de open water trainingen 2018 van TTvW Hof van Twente is volledig op **eigen risico**. Het is verstandig zeker bij de duurtrainingen om er voor te zorgen dat je een safe swimmer hebt (zie onderstaand een foto als voorbeeld), tijdens duurtrainingen kan het zijn dat je een hele tijd alleen ligt in het water, mocht je kramp krijgen is het handig dat je ergens op kunt leunen.



Mochten er nog vragen en of opmerkingen zijn dan kun je die ten alle tijden sturen naar zwemcommissie@ttvw.nl

Met vriendelijke groet,

Emiel, Michel en Richard Huisken

Zwemcommissie TTvW Hof van Twente