

| MP VZF topsport | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|--|--|---|---------------------------------|
| (0) = Leeftijd instroom selectie | Selectie | Gemiddelde tijdsbesteding / week | Gemiddeld uren zwem / week | Gemiddeld uren droog / week | Gemiddeld uren andere sporten* / week | Gemiddeld KM zwem / week | Gemiddeld KM zwem / jaar | Focus | Intensiteiten aerob & anaerob | Wedstrijddagen | Fysieke training | Mentaal |
| M 8 - 10 J 9 - 12 | | 8-10 | 4-6 | 2 | 2 | 8-12 | 350-500 | Zwemtechniek Algemene vaardigheden | | 2-6 dagen/jaar Plezier | Andere sporten* Spelvormen | Spelbeleving |
| M (10) - 12 J (12) - 14 | FT | 10-14 | 6-10 | 2 | 2 | 16-24 | 700-1000 | Zwemtechniek (Middel)lange afstand + 4 slagen | Volledig in het kader van AC en basis snelheid/techniek (SP & ANC) Heel veel rustig en af en toe korte fracties aan hoge snelheid, langere rust | 1-2 dagen/maand Techniek | Andere sporten Preventie** Coördinatie Lichaamsperceptie*** "Core" | Introductie Ment. Technieken |
| M (12) - 14 J (14) - 16 | TdT | 16-22 | 12-16 | 4-6 | | 30-40 | 1400-1800 | Zwemtechniek (Middel)lange afstand + 4 slagen | Volledig in het kader van AC en basis snelheid/techniek (SP & ANC), maar stilaan toegespitst naar wedstrijd situatie Heel veel rustig en af en toe korte/langere fracties aan hoge snelheid/ hoog tempo (RP), langere en kortere rust | 1 dag/maand en 3-5 dagen/maand 2x/jaar Techniek & groepprestatie | Preventie Coördinatie lichaamsperceptie KT****: initiatie + basisontwikkeling "Core" | Basis Vaardigheden |
| M (14) - 16 J (16) - 18 | Be Gold EJK | 20-24 | 14-18 | 6-8 | | 40-50 | 1800-2200 | Aanvang Specialisatie | Zowel in het kader van capaciteit als vermogen, bijwerken basis snelheid/techniek (SP & ANC) Heel veel rustig + ifv profiel zwemmer korte/langere fracties aan hoge snelheid/hoog tempo (RP), langere en kortere rust | 1 dag/maand en 3-5 dagen/maand 2-4x/jaar Techniek & ind. prestatie | Preventie Coördinatie lichaamsperceptie KT: basis +spierontwikkeling "Core" | Complexe Vaardigheden |
| M 16+ J 18+ | Be Gold EK Elite VZF | 24+ | 15-20 | 7-10 | | | | Individueel te bepalen | | | | |

* bijvoorbeeld atletiek, turnen, judo, dans

** voorkomen van mogelijke blessures op bijvoorbeeld schouderregio

*** bewuste controle & sturing van romp & heupregio

**** TdT jongens & TdT meisjes leeftijd 14 jaar (gemiddeld & vroeg matuur)