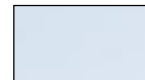
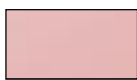
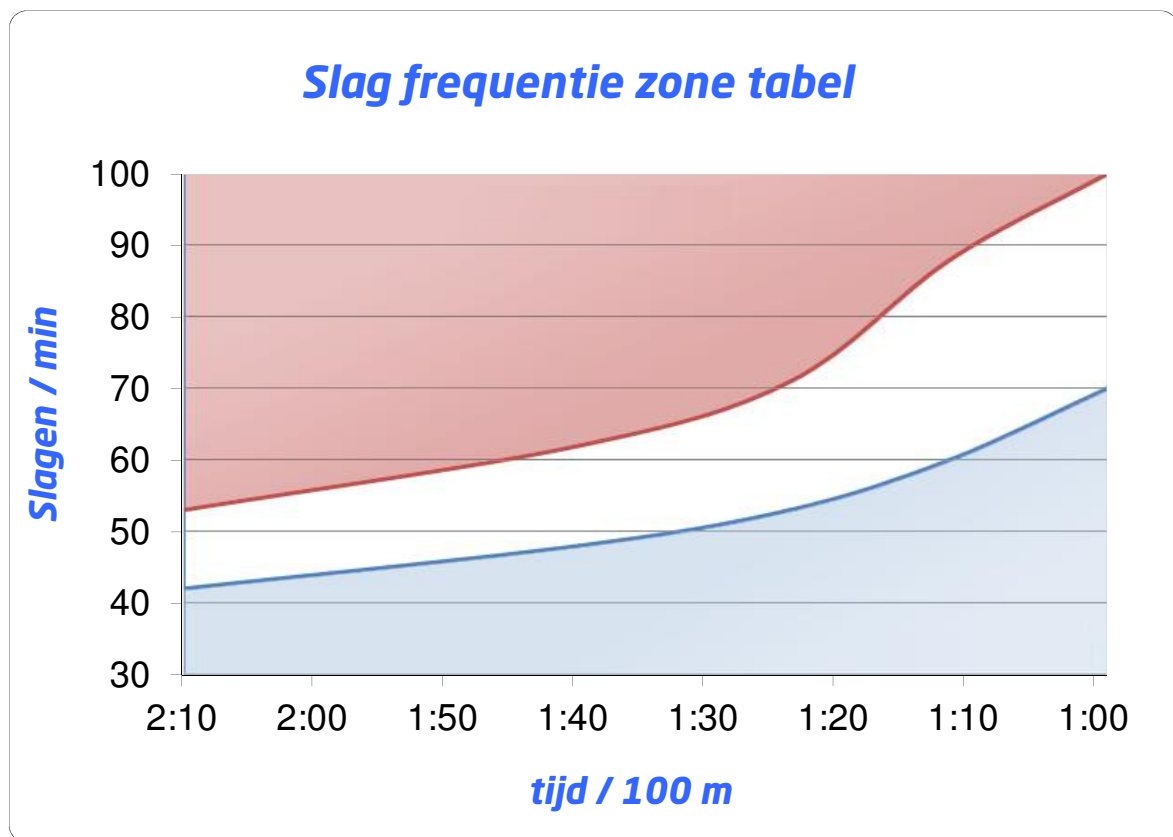


SLAGFREQUENTIE TABEL

100m Tijd (m:ss)	Aantal slagen / 25m																																							
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40											
1:10	51	55	58	62	65	69	72	75	79	82	86	89	93	96	99	103	106	110	113	117	120	123	127	130	134	137	141	144	147											
1:11	51	54	57	61	64	68	71	74	78	81	85	88	91	95	98	101	105	108	112	115	118	122	125	128	132	135	139	142	145											
1:12	50	53	57	60	63	67	70	73	77	80	83	87	90	93	97	100	103	107	110	113	117	120	123	127	130	133	137	140	143											
1:13	49	53	56	59	62	66	69	72	76	79	82	85	89	92	95	99	102	105	108	112	115	118	122	125	128	132	135	138	141											
1:14	49	52	55	58	62	65	68	71	75	78	81	84	88	91	94	97	101	104	107	110	114	117	120	123	126	130	133	136	139											
1:15	48	51	54	58	61	64	67	70	74	77	80	83	86	90	93	96	99	102	106	109	112	115	118	122	125	128	131	134	138											
1:16	47	51	54	57	60	63	66	69	73	76	79	82	85	88	92	95	98	101	104	107	111	114	117	120	123	126	129	133	136											
1:17	47	50	53	56	59	62	65	69	72	75	78	81	84	87	90	94	97	100	103	106	109	112	115	118	122	125	128	131	134											
1:18	46	49	52	55	58	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	102	105	108	111	114	117	120	123	126	129	132											
1:19	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	106	109	112	115	118	122	125	128	131											
1:20	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	120	123	126	129											
1:21	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	121	124	127											
1:22	44	47	50	53	56	59	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	102	105	108	111	114	117	120	123	126											
1:23	43	46	49	52	55	58	61	64	67	69	72	75	78	81	84	87	90	93	95	98	101	104	107	110	113	116	119	121	124											
1:24	43	46	49	51	54	57	60	63	66	69	71	74	77	80	83	86	89	91	94	97	100	103	106	109	111	114	117	120	123											
1:25	42	45	48	51	54	56	59	62	65	68	71	73	76	79	82	85	88	90	93	96	99	102	104	107	110	113	116	119	121											
1:26	42	45	47	50	53	56	59	61	64	67	70	73	75	78	81	84	87	89	92	95	98	100	103	106	109	112	114	117	120											
1:27	41	44	47	50	52	55	58	61	63	66	69	72	74	77	80	83	86	88	91	94	97	99	102	105	108	110	113	116	119											
1:28	41	44	46	49	52	55	57	60	63	65	68	71	74	76	79	82	85	87	90	93	95	98	101	104	106	109	112	115	117											
1:29	40	43	46	49	51	54	57	59	62	65	67	70	73	76	78	81	84	86	89	92	94	97	100	102	105	108	111	113	116											
1:30	40	43	45	48	51	53	56	59	61	64	67	69	72	75	77	80	83	85	88	91	93	96	99	101	104	107	109	112	115											
1:31	40	42	45	47	50	53	55	58	61	63	66	69	71	74	76	79	82	84	87	90	92	95	98	100	103	105	108	111	113											
1:32	39	42	44	47	50	52	55	57	60	63	65	68	70	73	76	78	81	83	86	89	91	94	97	99	102	104	107	110	112											
1:33	39	41	44	46	49	52	54	57	59	62	65	67	70	72	75	77	80	83	85	88	90	93	95	98	101	103	106	108	111											
1:34	38	41	43	46	49	51	54	56	59	61	64	66	69	71	74	77	79	82	84	87	89	92	94	97	100	102	105	107	110											
1:35	38	40	43	45	48	51	53	56	58	61	63	66	68	71	73	76	78	81	83	86	88	91	93	96	99	101	104	106	109											
1:36	38	40	43	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	83	85	88	90	93	95	98	100	103	105	108											
1:37	37	40	42	45	47	49	52	54	57	59	62	64	67	69	72	74	77	79	82	84	87	89	92	94	96	99	101	104	106											
1:38	37	39	42	44	47	49	51	54	56	59	61	64	66	69	71	73	76	78	81	83	86	88	91	93	96	98	100	103	105											
1:39	36	39	41	44	46	48	51	53	56	58	61	63	65	68	70	73	75	78	80	82	85	87	90	92	95	97	99	102	104											
1:40	36	38	41	43	46	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70	72	74	77	79	82	84	86	89	91	94	96	98	101	103											
1:41	36	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59	62	64	67	69	71	74	76	78	81	83	86	88	90	93	95	97	100	102											
1:42	35	38	40	42	45	47	49	52	54	56	59	61	64	66	68	71	73	75	78	80	82	85	87	89	92	94	96	99	101											
1:43	35	37	40	42	44	47	49	51	54	56	58	61	63	65	68	70	72	75	77	79	82	84	86	89	91	93	96	98	100											
1:44	35	37	39	42	44	46	48	51	53	55	58	60	62	65	67	69	72	74	76	78	81	83	85	88	90	92	95	97	99											
1:45	34	37	39	41	43	46	48	50	53	55	57	59	62	64	66	69	71	73	75	78	80	82	85	87	89	91	94	96	98											
1:46	34	36	38	41	43	45	48	50	52	54	57	59	61	63	66	68	70	72	75	77	79	82	84	86	88	91	93	95	97											
1:47	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	67	70	72	74	76	79	81	83	85	87	90	92	94	96											
1:48	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56	58	60	62	64	67	69	71	73	76	78	80	82	84	87	89	91	93	96											
1:49	33	35	37	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59	62	64	66	68	70	73	75	77	79	81	84	86	88	90	92	95											
1:50	33	35	37	39	41	44	46	48	50	52	55	57	59	61	63	65	68	70	72	74	76	79	81	83	85	87	89	92	94											
1:51	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63	65	67	69	71	74	76	78	80	82	84	86	89	91	93											
1:52	32	34	36	39	41	43	45	47	49	51	54	56	58	60	62	64	66	69	71	73	75	77	79	81	84	86	88	90	92											
1:53	32	34	36	38	40	42	45	47	49	51	53	55	57	59	62	64	66	68	70	72	74	76	79	81	83	85	87	89	91											
1:54	32	34	36	38	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	72	74	76	78	80	82	84	86	88	91											
1:55	31	33	35	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	86	88	90											
1:56	31	33	35	37	39	41	43	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	77	79	81	83	85	87	89											
1:57	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88											
1:58	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87											
1:59	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87											
2:00	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86											
2:01	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85											
2:02	30	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85											
2:03	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84											
2:04	29	31	33	35	37	39																																		



Naam	Tijd 100m (m:ss)	Slagfrequentie (sl / min)	Aantal slagen / 25m
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Zit je in de rode zone, dan is je slagfrequentie te hoog. Je hebt waarschijnlijk geen glijmoment en/of de timing van je armsglag is niet geheel in orde. Werk aan het verlengen van je slag.

In de witte zone is je slagfrequentie goed in verhouding met je slaglengte. Train op meer stuwkracht en verhogen van je slagfrequentie zonder dat de slaglengte teveel wordt beïnvloed.

Zit je in de blauwe zone, dan is je slagfrequentie te laag. Je hebt waarschijnlijk een te lang glijmoment en/of je start te laat met de catch. Werk aan het opvoeren van je slagfrequentie.