



## De optimale routine van een wedstrijd dag

1

Droogopwarming  
-> doorbloeding +  
activatie lichaam



8

FOCUS!



2

Zwemopwarming  
-> specifiek in functie van  
races



9

RACE!



3

Afdrogen en aankleden  
(ook sportschoenen)



10

Naar coach voor feedback



4

Voldoende drinken, eten  
en rusten



11

Iets drinken/recup  
Wedstrijdpak uit



5

Op tijd wedstrijd pak  
aantrekken (ook niet te  
snel)



12

Loszwemmen in gewoon  
badpak/zwembroek



6

Naar coach voor  
instructies



13

Afdrogen en aankleden  
(ook sportschoenen)



7

Oproepkamer,  
loszwaaien, opwarming



14

Drink, eet, stretch,  
foamrollen.  
(kiné indien nodig)

