



10 trainingen in de Haarrijnse Plas

Datum	Zwemtechniek 15 minuten	Open water techniek 15 minuten	Zwemprogramma 30 – 45 minuten
18 juni	Ademhaling	Oriënteren en recht zwemmen	Interval intensief Duuropdracht
25 juni	Lichaamspositie	Boei ronden	Interval intensief Duuropdracht
2 juli	Energie besparen: juiste beentechniek	Zwemmen in drukte / starten	Interval intensief Duuropdracht
9 juli	Overhalen en insteken	Slimme trucjes-dag	Interval intensief Duuropdracht
16 juli	Meer effect uit de doorhaal	Oriënteren en recht zwemmen	Interval intensief Duuropdracht
23 juli	Roteren helpt!	Boei ronden	Interval intensief Duuropdracht
30 juli	Timing is alles...	Zwemmen in drukte / starten	Interval intensief Duuropdracht
6 aug	Coördinatie van arm- en beenslag	Zwemmend redden	Interval intensief Duuropdracht
13 aug	Techniekoefeningen voor "pro's"	Verschil binnen en buiten techniek	Interval intensief Duuropdracht
20 aug	Zwemslagen combineren	Richting winterzwemmen	Interval intensief Duuropdracht

Meer info en inschrijven via www.zwemanalyse.nl