
Vervolgcurcus Borstcrawl, Powerpuntjes op de 11

1.1

Aanvang cursus:

Start dinsdagavond 8 april 2025 om 21.00uur.

De eerste keer verzamelen we om 20.55 uur in het zwembad waar ik het e.e.a. zal uitleggen en paddels bij mij zal hebben.

Locatie:

Jaap van der Krol Bad
VAN DER KROLSTRAAT 1
3862 NG NIJKERK

2025	12 weekse zwemtraining																
WEEK	WK 15	WK 16	WK 17	WK 18	WK 19	WK 20	WK 21	WK 22	WK 23	WK 24	WK 25	WK 26	WK 27	WK 28	WK 29		
DATUM	8 APRIL	15 APRIL	22 APRIL	29 APRIL	6 MEI	13 MEI	20 MEI	27 MEI	3 JUNI	10 JUNI	17 JUNI	24 JUNI	1 JULI	8 JULI	15 JULI		
LES	1	2	3	X	X	4	X	5	6	7	8	9	10	11	12		

Zoals je wellicht al weet is zwemmen een techniek sport, 80% van je prestatie wordt bepaald door je techniek. Dit houdt in dat slechts 20% van je prestatie wordt bepaald door andere factoren.

Het doel van deze cursus is om je meer balans in combinatie van kracht te laten ervaren in de borstcrawl. In de eerste helft van de cursus gaan we werken aan kracht d.m.v. paddels en in de tweede helft van de cursus gaan we gebruik maken van flippers/zoomers. Balans in het water, lees goede core, is van grote invloed op de eerste fase insteek en doorhaal onderwater. Dit is namelijk een voorwaarde voor een goede overhaal.

We gaan je dit stap voor stap aanleren. Een kaartje kopen is niet nodig omdat je van ons een kwartaalabonnement krijgt voor het zwembad in Nijkerk! We gaan er namelijk vanuit dat je in de week ook zelf dit nog 1x gaat herhalen/trainen.

Welke materialen heb je nodig:

1. Zwembroek of Badpak
2. Zwembril
3. Zwemplank en een Pullboy (achtje) of combinatie van deze twee
4. Badmuts, eventueel.
5. Zoomers

Voorbeelden van Materialen waar wij zelf mee zwemmen.



Pullkick van Arena



Zoggs Zwembril



Strokemaker paddels NR2 voor de heren en NR1 voor de dames



Zoomers van bijvoorbeeld het merk Maru, korte flippers!