

Trisupport Route 11 zwemcursus

Na de 11 gaat de rest vanzelf

SwimBoost, van 11 richting de zomer

Binnen

Aanvang training:

Start vrijdagmorgen 11 april 2025 huidige tijden.

Vanaf 23 mei is de starttijd 11.30 uur

Locatie:

Jaap van der Krol Bad in 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	11 APRIL	18 APRIL	25 APRIL	2 MEI	9 MEI	16 MEI	23 MEI	30 MEI	6 JUNI	13 JUNI	20 JUNI	27 JUNI	4 JULI	11 JULI	18 JULI		
LES	1	2	X	X	3	4	5	X	6	7	8	9	X	10	11		

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. Snorkel
6. Tempotrainer
7. Zoomers

Voorbeelden van Materialen waar wij zelf mee zwemmen.



Pullkick van Arena



Zoggs Zwembril



Finis tempotrainer PRO (incl. batterij vervangbaar)



Maru Korte zoomers



Strokemaker paddels NR2 voor de heren en NR1 voor de dames