

SwimBoost, van 11 richting de zomer

Combi Binnen-, Buitenbad en Zeumeren

Aanvang training:

Start vrijdagmorgen 10 april huidige tijden.

Vanaf 22 mei in Barneveld start 9.45 uur, in het water.

10 juli Zeumeren, Voorthuizen. Start om 9.30 uur in het water.

Locatie:

Jaap van der Krol Bad in Nijkerk

Buitenbad het Oosterbosbad in Barneveld

Leisurelands Zeumeren in Voorthuizen

2026	10 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	10 APRIL	17 APRIL	24 APRIL	1 MEI	8 MEI	15 MEI	22 MEI	29 MEI	5 JUNI	12 JUNI	19 JUNI	26 JUNI	3 JULI				
LES	1	2	3	X	X	X	4	5	6	7	8	9	10				

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