




<p><b>Borstcrawl doorhaal</b></p>	<p>Begeleider: Zwemtrainer</p>						
<p>Tijd activiteit: 20 minuten</p>	<p>Advieslocatie: Wedstrijdbad</p>						
<p>Tijdens deze clinic worden de deelnemers bekend met het principe van Mijnzwemcoach. Ze krijgen een klein idee van het 12 weken durende trainingstraject door een klein deel van de borstcrawltechniek aan te leren. De deelnemers zwemmen in banen in een 25- of 50-meterbad.</p>	<p><b>Benodigdheden:</b></p> <table border="0"> <tr> <td>10 zoomers</td> <td>10 zwembrillen</td> </tr> <tr> <td>10 pullbuoys</td> <td>1 Mijnzwemcoach</td> </tr> <tr> <td>10 kickboards</td> <td>trainersshirt</td> </tr> </table> <p>Minimale deelnemers: 1 Maximale deelnemers: 10 Doelgroep: 18+</p>		10 zoomers	10 zwembrillen	10 pullbuoys	1 Mijnzwemcoach	10 kickboards
10 zoomers	10 zwembrillen						
10 pullbuoys	1 Mijnzwemcoach						
10 kickboards	trainersshirt						
<p><b>Tips &amp; Tricks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat alles rustig en op techniek uitvoeren.</li> <li>• Laat de deelnemers meedenken wat er gezwommen wordt ter afsluiting van de clinic.</li> </ul>	<p><b>Organisatietekening:</b></p>	<p><b>Uitvoering activiteit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de deelnemers rustig 100 meter inzwemmen. De slag is naar keuze.</li> <li>• Wrikken, met pullbuoy (liefst ook met snorkel) Laat alle opdrachten steeds tot de helft uitvoeren, de rest van de 25m zwemmen de deelnemers door. Opdracht 1: wrikken voor Opdracht 2: wrikken midden Opdracht 3: wrikken van voor naar midden Opdracht 4: wrikken achter</li> <li>• Catch-, trek-, duwfase, met zoomers (liefst ook met snorkel) Laat alle opdrachten steeds tot de helft uitvoeren, de rest van de 25m zwemmen de deelnemers door. Opdracht 1: 2 armen tegelijk alleen catch-/trekfase (onderwater terug) Opdracht 2: idem, arm voor arm Opdracht 3: 2 armen tegelijk catch-, trek- én duwfase (onderwater terug) Opdracht 4: idem, arm voor arm</li> <li>• Sluit af met allerlei estafette vormen of nostalgische zwemslagen.</li> </ul>					
<p><b>Opmerking:</b> Informeer de deelnemers na afloop over het aanbod van Mijnzwemcoach: borstcrawl cursussen, clinics, personal training en online trainingsschema's. Zie <a href="http://www.mijnzwemcoach.nl">www.mijnzwemcoach.nl</a></p>							