




**ZWEM  
V:4:SE  
D:4:SE  
D:4:SE  
D:4:SE  
D:4:SE  
D:4:SE  
D:4:SE  
D:4:SE**

<p><b>Aquabootcamp</b></p>	<p>Begeleider: Zweminstructeur</p>	
<p>Tijd activiteit: 15 minuten</p>	<p>Advieslocatie: Instructiebad</p>	
<p>Daag de deelnemers uit met een les aquabootcamp! Aquabootcamp is een combinatie van kracht-, conditie-, en intervaltraining in het water.</p>	<p>Benodigdheden: 5 grote matten 5 stoelen</p> <p>Minimale deelnemers: 1 Maximale deelnemers: 15 Doelgroep: 16+</p>	
<p>Tips &amp; Tricks:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag de zweminstructeur bij het zwembad welke oefeningen ze normaal gesproken doen en welke materialen gebruikt worden.</li> <li>• Pas de tijd aan naar het niveau van de deelnemers.</li> </ul>	<p>Organisatietekening:</p>	<p>Uitvoering activiteit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg de matten op de kant neer, zodat de oefeningen comfortabel kunnen worden uitgevoerd door de deelnemers. Zet de bodem op 1.40 meter.</li> <li>• Warming-up: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 banen zo snel mogelijk over de bodem lopen. Na elke baan de kant op klimmen en 5 push-ups doen.</li> <li>- 2 banen onderwater zwemmen. Na elke baan de kant op klimmen en 10 sit-ups doen.</li> </ul> </li> <li>• Bootcamp met 4 onderdelen. Laat de deelnemers elk onderdeel 2 minuten uitvoeren en geef tussen elk onderdeel door een minuut rust om het volgende onderdeel op te zoeken. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opdrukken op de rand van het zwembad. De deelnemers liggen in het water en zetten beide handen op de kant. Zonder zich af te zetten van de bodem drukken ze zichzelf omhoog en laten ze zich weer zakken.</li> <li>- Water variatie van de mountainclimber. Laat de deelnemers zo snel mogelijk telkens 1 voet op de kant plaatsen waarbij ze zich met de handen omhoog drukken op de rand van het zwembad.</li> <li>- Laat de deelnemers watertrappelen met een stoel boven het water. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden gedurende 2 minuten.</li> <li>- De deelnemers gaat met de rug tegen de muur liggen en wrikken zo hard mogelijk met armen en benen.</li> </ul> </li> </ul>