Beste leden.

In de afgelopen jaren heeft de opleidings en trainings commissie een trainingsprogramma gepresenteerd naast een veelvoud van opleidingen van zowel eigen mensen alsook leden.

Dat eerste veroorzaakte behoorlijk wat beslag op de instructeurs, waarbij er wat minder aandacht naar de zwembad trainingen is uitgegaan. We willen nu de draad hiervan weer oppakken en wel als volgt:

We houden de zwembad tijden zoals reeds bekend, d.w.z. donderdag avond van 21.30 tot 22.30 uur in het “Oranje / wedstrijd-bad” en de laatste donderdag van de maand in het doelgroepenbad van 22.00 tot 23.00 uur.

De commissie programma gaat over de avonden in het oranje bad.

Gezien de vragen die veelvuldig opkomen, gaan we de volgende indeling van het beschikbare uur aanbieden;

* Starten, na inzwemmen, eerst met een stukje conditie opbouw, (~20 min)
  + Geen topsport maar plezierig moe worden,
* gevolgd door een techniek verder vervolmaken en (~15 min)
* afgerond met een gezamenlijk spel. (~15 min)

Gezien de benodigde tijd om zaken voor te bereiden, klaar zetten, etc. is het van grootste belang om op tijd te beginnen. Er wordt dan ook met nadruk gevraagd om

**om 21.30 uur omgekleed en wel in het zwembad aanwezig te zijn.**

Degene die later willen aansluiten,

1. verstoren de reeds gestarte les
2. lopen kans op kramp door spier verzuring.

We starten de zwembad trainingen op donderdag 23 augustus.

Edwin

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum donderdag** | **techniek** | **Spel** | **Trainer** |
| 23 augustus 2012 | Bril klaren |  | Peter van Mourik |
| 6 september 2012 | Snorkelen |  | Ben van Lochem |
| 13 september 2012 | Vin zwemmen |  | Edwin van Gestel |
| **20 september 2012** | Trimmen **FLESSEN** | Constructie bouwen in team verband | Manolito van Bussel |
| 4 oktober 2012 | Blind zwemmen |  | Alex Strijbosch |
| 11 oktober 2012 | Buddybreathen met snorkel |  | Eric de Greef |
| 18 oktober 2012 | Onder water verblijven |  | Chris Dekker |
| **1 november 2012** | Omgang materiaal **FLESSEN** | Buddybreath competitie | Edwin van Gestel |
| 8 november 2012 | Bril klaren |  | Manolito van Bussel |
| 15 november 2012 | Snorkelen |  | Chris Dekker |
| 22 november 2012 | Vin zwemmen |  | Edwin van Gestel |
| **6 december 2012** | Trimmen **FLESSEN** | Stabilisatie oefen parcours | Peter van Mourik |
| 13 december 2012 | Blind zwemmen |  | Alex Strijbosch |
| 20 december 2012 | Buddybreathen met snorkel |  | Eric de Greef |
| 3 januari 2013 | Onder water verblijven | Nieuwjaars receptie?? | Peter van Mourik |
| **10 januari 2013** | Omgang materiaal **FLESSEN** | Uit/ aantrek parcours | Chris Dekker |
| 17 januari 2013 | Bril klaren |  | Ben van Lochem |
| 24 januari 2013 | Snorkelen |  | Edwin van Gestel |
| 7 februari 2013 | Vin zwemmen |  | Manolito van Bussel |
| **14 februari 2013** | Trimmen **FLESSEN** | Door obstakels zwemmen | Eric de Greef |
| 21 februari 2013 | Blind zwemmen |  | Peter van Mourik |
| 7 maart 2013 | Buddybreathen met snorkel |  | Ben van Lochem |
| 14 maart 2013 | Onder water verblijven |  | Eric de Greef |
| **21 maart 2013** | Omgang materiaal **FLESSEN** | Netten obstakels | Alex Strijbosch |
| 4 april 2013 |  |  |  |