

Zwemmen: 1x per week

Opwarming:

- 4 lengtes schoolslag
 - Aandachtspunten:
 - Inademen boven water en uitademen onder water (best door de neus)
 - Probeer pijlfase zo lang mogelijk te maken (armen voorwaarts en enkels tegen elkaar)

Kern:

- 2 lengtes crawl
 - Aandachtspunten: zwem voorlopig op jou techniek, de eerste week na de herfstvakantie gaan we samen zwemmen en dan zal ik je bijsturen waar nodig. Dan zal ik jou aandachtspunten in een lijst zetten en dan kan ik je ook veel gerichter begeleiden.
- 4 lengtes crawl met een plankje of poolboy tussen de dijbenen
 - Aandachtspunten: je zwemt puur op armkracht, zo zal je zien hoe je je armen in crawlbeweging het beste door het water trekt. Let erop dat je je armen ver gestrekt vooruit steekt terwijl de andere arm volledig uitgeduwd is tot bijna aan de knie.
- 2 lengtes beenbeweging crawl
 - Aandachtspunten: leg je handen plat op het plankje voor je, en maak beenbewegingen vanuit je heupen, probeer je voeten zo te leggen dat je met je wreef van de voet het water wegduwt.
- 6 lengtes met zwemvliezen
 - Aandachtspunten: probeer rustig te zwemmen met de zwemvliezen, doordat je sneller gaat in het water met de zwemvliezen ga je zien hoe je je armen het best in het water steekt zodat je het minst weerstand hebt. Met de zwemvliezen zal je ook je beenbeweging bijschaven.

Slot:

- 10 lengtes crawl
 - Aandachtspunten: Probeer rustig 10 lengtes crawl te zwemmen terwijl je let op je technieken , probeer dit te doen zonder te stoppen