

Opvolgingsfiche

Naam leerling: Diederick

Datum: 07/12/12.....

Hieronder noteer je per contact de vorderingen en / of opmerkingen. Hier schrijf je ook op wat je met de leerling(en) gedaan hebt.

Eventuele bijlagen (zoals planning, mindmap, ...) voeg je toe in bijlage.

Opgesteld op 07/12/12 training van 1u

Opwarming:

- Start met 200 ss (schoolslag) + 100crawl

Kern (we werken rond techniek crawl + keerpunt crawl):

- Armen crawl met gebruik van beenstuwing. Let op insteken en parallelle beweging (evenwijdige beweging) armen. 2 keer 50m indien dit niet lukt enkel de armen bewegen om de 3 slagen zo kun je letten op de armbeweging Crawl
- Crawl benen met plank 4 keer 25m met 30 sec rust
- 4 keer 25m crawl let op ademhaling links en rechts om de 3 tellen
- 4 Koprols per lengte de laatste tegen de muur niet inbegrepen.
- Bij het crawl zwemmen let op ademhaling en zorg dat je bij de muur een mooi bolletje maakt (200m)
- 2 keer 50m crawl benen met plank (benen +/- bijna helemaal gestrekt) zorg voor actieve beenbeweging
- Let nu op dat je duwfase niet stopt aan het bekken met strek heel je armen 100m (zwem crawl)

Slot:

- Uitzwemmen 200 m crawl en 200 m ss