



Baanindeling

Een korte uitleg... Bij de zwemtrainingen wordt een bepaalde baanindeling aangehouden. Daarbij wordt naast leeftijd ook gekeken naar:

- de snelheid van de zwemmer
- inzet en houding
- zwemtechniek (o.a. uitvoering slagen, keerpunten en onderwaterfase)
- conditie en uithoudingsvermogen
- opkomst van de zwemmer (regelmaat, opstelling en 'ervoor gaan')
- aantal keren trainen per week.

Wil je hier meer over weten? Vraag het gerust aan de trainer.