

Trainingen en techniekverbetering crawl voor triatleten en zwemmers.



onder leiding van Inge Victoor

Zwemmen in groep is super leuk , het hele jaar door !!

Met het organiseren van de zwemtrainingen , probeer ik iedereen , die reeds aan triatlon doet of de eerste stappen wil zetten in de triatlonwereld , te motiveren om zwemmen leuk te vinden . Ik wil iedereen, binnen zijn mogelijkheden , zo economisch mogelijk laten zwemmen ! Zonder te forceren maar met heel veel streven naar perfectie !

Voor de meesten is het zwemmen een struikelblok , vandaar dat ik dit programma aanbied . Het is zowel bedoeld voor beginnende crawl zwemmers als zwemmers die reeds jaren aan triatlon doen . Ik werk op techniek in combinatie met uithouding en snelheid , volgens het doel dat vooropgesteld wordt.

Wie wil kan ook kiezen voor de volledige begeleiding in groep ; je volgt dan de zwemtrainingen , 1x looptraining in combinatie met 1 uur kracht en stabilisatie en het fietsen . Daarbij krijg je ook nog een wekelijks trainingsschema als leidraad voor je eigen trainingen .

Ik kan het niet genoeg herhalen maar zwemmen is een sport die veel geduld en doorzetting vraagt. Je kan het niet op 10 lessen leren , omdat het veel te technisch is ! Maar elke training kom je een stapje dichterbij de perfectie . Dus geef nooit op , je inspanningen zullen beloond worden . Hoe meer je zwemt hoe beter , dat is nodig voor het watergevoel , wat heel belangrijk is !

Het programma is lichtjes aangepast dit jaar ! Ik hoop dat dit nog beter is voor iedereen . Op zondag zal ik geen training meer begeleiden maar je kan steeds een extra training vragen . Probeer zo veel en regelmatig mogelijk te zwemmen . Ik doe maar 1 droogtraining omdat we op woensdag geen plaats hebben in het zwembad . De andere trainingen mag je starten met een opwarming op het droge . Voor de droogtraining heb je een matje en gewichten (max 1,5 kg) nodig .

Iedereen brengt zijn eigen paddels en pull buoy mee en dit jaar ook 2 tennisballen . Ik heb er zelf ook nog dat ik kan uitdelen (tennisballen) maar niet genoeg ! Zwemvliezen hebben we ter beschikking in de zwembaden maar niet in het Strop en in Deinze ! Een rekker breng ik wel mee want anders vergeten jullie dat zeker !

Uurrooster	Plaats	1 ^{ste} training	Uren	Opwarming
Maandag	Strop	3 sept of 17 sept	18u30 - 20u00	18u20 - 18u30
Dinsdag	Palaëstra	2 okt	21u30 - 22u30	
Woensdag	Puyenbroek	3 okt	20u00 - 21u30	19u50 - 20u00
Donderdag	Topsporthal looptraining	20 sept	19u30 - 21u30	
Vrijdag	Strop	7 sept of 21 sept	19u10 - 20u00	19u00 - 19u10
Zaterdag	Rozebroeken	8 sept of 22 sept	16u00 - 18u00	droogtraining 15u30 - 16u00
Zondag	Fietstraining	9 sept of 23 sept	Af te spreken	

De atleten van het afgelopen seizoen kunnen starten vanaf begin september in sommige zwembaden (zie rooster) ; de nieuwe leden kunnen starten vanaf maandag 17 september . In de zwembaden Palaëstra en Puyenbroek starten we pas vanaf oktober .

Wie kiest voor het pakket, zal op donderdag 1u specifieke stabilisatie- en krachtoefeningen doen gecombineerd met blessurepreventie-oefeningen . Daarna wordt er nog ong 45 ' gelopen . Deze training wordt gegeven door Rud . Op zaterdag of zondag wordt er gezamenlijk gefietst , dit wordt onderling afgesproken . Er zullen vlakke en heuvelachtige ritten zijn en mountainbike ritten .

Vanaf midden mei zwemmen we 1x buiten op de Blaarmeersen , in juni kan dit ev een 2^{de} keer worden ! Tijdens juli en augustus kan er verder buiten gezwommen.

We hebben ev al een doel voor volgend seizoen , dit is de halve of de volledige in Vichy eind augustus . Info hierover is verstuurd . Nieuwe leden die interesse hebben zullen nog ingelicht worden . Maar iedereen is vrij zijn eigen doel te stellen !

Nieuw dit jaar is ook een fietsstage te Mojacar in samenwerking met Kortweg Cycling van Deinze ! Er zullen ter plaatse ook 3 zwemtrainingen doorgaan ! Dit gaat door van 7 april tot 14 april 2019 . Prijs alles inbegrepen 875 euro . Je kan alles terug vinden op hun website . Wie hiervoor wil inschrijven moet beslissen voor 15 oktober .

En nu nog het belangrijkste , de prijs ! Wie enkel voor de zwemtrainingen kiest ,betaalt 425 euro , als je kiest voor het pakket is het 595 euro. Je kan je inschrijven door een mail te sturen naar mij , ingevictoor@hotmail.com, daarna mag je een voorschot van 200 euro storten op BE12 0688 9857 5792 op naam van Zwemclub SOS met vermelding van je naam ,triatleten. Het resterende bedrag wordt contant betaald op de eerste training. Als er nog vragen zijn , mail gerust of bel mij op 0496/723. 295. Ik hoop van iedereen terug te zien en nieuwe leden zijn zeker welkom !

Inge Victoor