|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Baan 2**  **Groep A** | | |
| **Inzwemmen**  **200m** | **200** meter, 2x 50BC, 25SS, 25 RC | 200 |
| **Techniek**  **800m** | **4x 200m**, 20sec herstel.  Waarvan afwisselend 25meter techniek, 25meter Borstcrawl.   * 1e 200m RC benen * 2e 200m eigen techniek * 3e 200m verkeerde kant ademhalen * 4e 200m eigen techniek | 1000 |
| **Kern**  **1800** | * 9x 200m start 3’30   1e 100 N2  2e 100 N3 | 2800 |
| **Uitzwemmen**  **200** | **200m** verschillende slagen | 3000 |

**Eigentechniek Groep A**

|  |  |
| --- | --- |
| Nico Verkade, | Insteek vingertoppen eerst.   1. Paddel, 2. gebalde vuist |
| Jisk, | Doorhaal onder het lichaam met versnellen in duw fase.   1. Bijleggen met paddel, 2. arm focus linker arm |
| Stef, | Insteek en Catch   1. Vuist 2, Paddel, |
| Henrie, | Ontspannen overhaal  1. Oksel aantikken bij overhaal, 2 Slepende hand |
| Jeffrey, | Catch hoge elleboog doorhalen  1. Vuist , Paddel |
| Mike, | Hoofd naar beneden houden, schouder breedte insteken 1. Bijleggen, 2, Schouder aantikken |
| Franck | Glijden  1. Bijleggen 1sec vasthouden 2. Schouder aantikken, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Baan 1**  **Groep B** | | |
| **Inzwemmen**  **200m** | **200** meter, 2x 50BC, 25SS, 25 RC | 200 |
| **Techniek**  **800m** | **4x 200m**, 20sec herstel.  Waarvan afwisselend 25meter techniek, 25meter Borstcrawl.   * 1e 200m RC benen * 2e 200m eigen techniek * 3e 200m verkeerde kant ademhalen * 4e 200m eigen techniek | 1000 |
| **Kern**  **1800** | * 8x 200m start 3’40   1e 100 N2  2e 100 N3 | 2600 |
| **Uitzwemmen**  **200** | **200m** verschillende slagen | 2800 |

**Eigentechniek Groep B**

|  |  |
| --- | --- |
| Ed W, | Roteren links rechts met flippers, bijleggen focus op heupen recht houden.(voorkomen dat benen links rechts gaan) |
| GertJan, | Dubbele insteek, gebalde vuist (insteek op volle lengte) |
| Kirsten, | Gebalde vuist, Sharkdrill (Catch en afmaken) |
| Peter D | Gebalde vuist, Sharkdrill (Catch en afmaken) |
| Rianne, | Bijleggen, 1 arm (elle boog in een hoek van 100ᵒ) |
| Jurgen | Vuist en Paddel, focus op de catch met hoge elle boog |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Baan 4**  **Groep C** | | |
| **Inzwemmen**  **200m** | **200** meter, 2x 50BC, 25SS, 25 RC | 200 |
| **Techniek**  **800m** | **4x 200m**, 20sec herstel.  Waarvan afwisselend 25meter techniek, 25meter Borstcrawl.   * 1e 200m RC benen * 2e 200m eigen techniek * 3e 200m verkeerde kant ademhalen * 4e 200m eigen techniek | 1000 |
| **Kern**  **1200** | * 6x 200m start 3’50   1e 100 N2  2e 100 N3 | 2200 |
| **Uitzwemmen**  **200** | **200m** verschillende slagen | 2400 |

**Eigentechniek Groep C**

|  |  |
| --- | --- |
| Jeroen V | Elleboog hooghouden bij in steek een doorhaal.   1. Schouder aantikken, 2. gebalde vuist |
| Ellie | Verbeteren stuwing.   1. Bijleggen focus op doorhaal. 2. Shark drill |
| Wardie | Verbeteren stuwing.   1. Bijleggen focus op doorhaal. 2. Shark drill |
| Piet | Overhaal.   1. Schouder aantikken, 2. Slepende hand |
| Yra | Insteek,   1. Dubbele insteek, 2. Bijleggen met plankje |
| Marc H | Verbeteren stuwing.  1. Bijleggen focus op doorhaal. 2. Shark drill |
| Rutger | Slag afmaken  1. Bijleggen, Sharkdrill |
| Marielle | Insteek schouder breedte  Schouder aantikken, 2. Een arm met plankje |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Baan 3**  **Groep D** | | |
| **Inzwemmen**  **200m** | **200** meter, 2x 50BC, 25SS, 25 RC | 200 |
| **Techniek**  **800m** | **4x 200m**, 20sec herstel.  Waarvan afwisselend 25meter techniek, 25meter Borstcrawl.   * 1e 200m RC benen * 2e 200m eigen techniek * 3e 200m verkeerde kant ademhalen * 4e 200m eigen techniek | 1000 |
| **Kern**  **800** | * 4x 200m start 4’30   1e 100 N2  2e 100 N3 | 1800 |
| **Uitzwemmen**  **200** | **200m** verschillende slagen | 2000 |

**Eigentechniek Groep D**

|  |  |
| --- | --- |
| Raymond | Insteek op ¾ armlengte lengte en schouder breedte   1. Schouder aantikken, 2. Een arm met plankje |
| Erica | Elleboog hoog bij de doorhaal, .   1. Gebalde vuist, 2. Een arm |
| Jan | Ligging heupen net onderwater, doorhaal meer stuwing.   1. Bijleggen focus op doorhaal. 1. Arm |
| Leendert Jan | Doorhaal zonder S  1. Bijleggen 2. 1 Arm |
| Cees | Doorhaal onder het lichaam  1. Bijleggen 2. 1 Arm |
| Michelle | Doorhaal onder het lichaam  1. Bijleggen 2. 1 Arm |
| Geesje | Insteek op ¾ armlengte lengte en schouder breedte  Schouder aantikken, 2. Een arm met plankje |
| Lex | Doorhaal onder het lichaam  1. Bijleggen 2. 1 Arm |
| Bas | Insteek op ¾ armlengte lengte en schouder breedte  Schouder aantikken, 2. Een arm met plankje |
| Jeroen | Insteek schouder breedte  Schouder aantikken, 2. Een arm met plankje |