

Stichting Topzwem Activiteiten Rotterdam

S★T★A★R★

STAR REGIOTRAINING TE DORDRECHT 2016-2017

Beste zwemmer,

Voor het seizoen 2016-2017 is de selectieprocedure van de regiotraining gelijk aan die van het huidige seizoen: **Je kunt je nu zelf inschrijven!!!**

Als jij mee wilt doen met deze 1,5 uur durende training die 3x per maand gegeven wordt op de zondagmorgen in het 50m bad van Dordrecht, schrijf je dan nu in. Er is plaats voor maximaal 64 zwemmers in de leeftijd van 10 t/m 20 jaar.

De regiotraining wordt gegeven door, zoveel mogelijk vaste, trainers onder leiding van STAR. Naast diverse trainingsvormen die aan bod komen, is er veel aandacht voor techniek. **Ook komend seizoen wordt de regiotraining gehouden in het 50m bad van Sportboulevard Dordrecht** van 6.50-8.25 uur.

Wat wij belangrijk vinden, is dat je zelf motiveert waarom jij mee wilt doen aan de kringtraining. Vul daarom snel het formulier in en lever het uiterlijk **26 juni** in. Ook de oudste 'speedo' zwemmers kunnen zich inschrijven.

Wat kost de regiotraining en wat krijg je ervoor?

- ⇒ De training kost € 140,00 per jaar. Dit dient voorafgaand aan het seizoen (na daadwerkelijke selectie) te zijn overgemaakt.
- ⇒ Hiervoor staan ~28 trainingen gepland!
- ⇒ 1,5 uur trainen in het 50m bad.
- ⇒ Je ligt met ongeveer 8 zwemmers in een baan (50m).
- ⇒ De trainingen worden gegeven door gekwalificeerde en geselecteerde trainers.
- ⇒ Op de planning staan een aantal **landtrainingen**. Deze worden gegeven door Marc, fysiotherapeut van STAR. Deze zullen €5,- per keer kosten en alleen doorgang vinden wanneer minstens 20 zwemmers zich opgegeven hebben.

Wat wordt verwacht?

- ⇒ Een positieve, gemotiveerde instelling.
- ⇒ Aanwezigheid bij alle trainingen, tenzij je een goede reden hebt tot ~4x/jaar.
- ⇒ Dat je trainingsmateriaal meeneemt.

Kortom, schrijf je snel in. Begin juli hoor je of jij geselecteerd bent!
Je vereniging wordt op dat moment natuurlijk ook ingelicht.

Schrijf je in via de website van STAR. Tabblad inschrijvingen

De inschrijving sluit 26 juni 2016.

www.starzwemmen.nl