

S*T*A*R*

Zwemclinics 2013-2014



Clinic en trainingsstage

In het seizoen 2013-2014 organiseert STAR weer diverse zwemclinics.

Ook jij kunt inschrijven voor deze clinics! Als jij het leuk vindt om een dag lang op een leuke, maar ook serieuze manier met zwemmen bezig te zijn, geef je dan op!

Wanneer worden de clinics en de trainingsstage gehouden?

De volgende data en onderwerpen zijn reeds bekend:

Zondag 22 september 2013	: Start en slag naar keuze (nadruk op de start)
Zondag 1 december 2013	: Onderwaterfase
Zondag 27 april 2014	: Borstcrawl en schoolslag
Zaterdag en zondag 19 en 20 oktober	: Trainingsstage te Wachtebeke

Waar worden de clinics en trainingsstage gehouden?

De clinics worden gehouden in Nationaal Zwemcentrum De Tongelreep te Eindhoven Dit is een complex met veel mogelijkheden en prima 50m trainingsbad. De trainingsstage wordt gehouden in het sportcomplex te Wachtebeke in België, waar we ook de beschikking hebben over een 50m bad.

Wat kost een clinic en wat krijg je ervoor?

Een clinic kost 75 euro. Volg je voor de tweede of volgende keer een clinic, dan krijg je 5 euro korting.

Je krijgt daarvoor:

- 2 x 2 uur 50m bad trainingen.
- Video-opnames met een speciaal door STAR ontwikkeld apparaat. Er worden altijd onderwateropnames gemaakt, afhankelijk van het onderwerp wordt natuurlijk ook boven water gefilmd.
- Een USB stick met de video-opnames om mee te nemen.
- Een map met techniekbeschrijving, die hoort bij het onderwerp en de landtraining of clinic.
- Een lunch.

De begeleiding tijdens de dag is in handen van ervaren STAR trainers, een fysiotherapeut en meerdere begeleiders. Op de meeste clinics zal ook oud-Olympisch zwemmer Martijn Zuidweg tot de trainersstaf behoren.

Hoe ziet een clinic eruit?

- 10.00 uur : ontvangst en klaarmaken voor training
- 10.30-12.30 uur : zwemtraining-1 met o.a. uitleg en filmen
- 12.45 uur : lunch en uitleg, techniekmappen
- 13.00-15.00 uur : landtraining / bespreken videobeelden
- 15.30-17.30 uur : zwemtraining-2 met terugkomen op persoonlijke aandachtspunten
- 18.00 uur : uitdelen USB sticks met videobeelden en afsluiting.

Ons advies is om samen met andere zwemmers te rijden. Mochten er ouders willen blijven, dan zijn die uiteraard van harte welkom. Ook je eigen trainer is van harte welkom!

De trainingsstage

Op zaterdag 19 en zondag 20 oktober organiseert STAR een trainingsstage. Na aankomst zal er uitleg zijn over het weekend. Er zijn in ieder geval 3 trainingen in het 50m bad van 2 uur. Daarnaast zijn er diverse landtrainingen en worden er uiteraard ook video-opnames gemaakt en besproken en natuurlijk krijg je ook deze mee naar huis! Maar op deze trainingsstage wordt natuurlijk ook aan de conditie gewerkt. Daarbij houden we natuurlijk rekening met de diverse leeftijdsgroepen.

Voor eten en drinken wordt uiteraard gezorgd. De kosten voor deze trainingsstage bedragen 120 euro per persoon. Heb je ook al een clinic gevolgd, dan krijg je ook hier 5 euro korting. Binnenkort volgt er meer informatie op onze website.

Voor wie zijn de clinics en de trainingsstage?

Voor iedere zwemmer in de leeftijd van 11 jaar tot 20 jaar! Ook masters kunnen zich inschrijven voor de clinics. Tijdens elke clinic zal er met een aparte mastergroep gewerkt worden.

Het maakt niet uit bij welke vereniging of waar je zwemt, als jij maar zin hebt in een leuke en interessante dag om met zwemmen bezig te zijn!

Waarom kiezen voor een zwemclinic en/of trainingsstage van STAR?

1. Een leuke dag (of dagen) intensief met jouw sport bezig zijn.
2. Persoonlijke aandacht (~ 35 zwemmers).
3. Techniek analyses met een uniek onderwatercamerasysteem.
4. Goede begeleiding van ervaren trainers en zwemmers.
5. Je krijgt materiaal mee om ook na afloop met het onderwerp bezig te kunnen zijn en met je eigen trainer door te nemen.
6. Je krijgt veel voor een scherpe prijs.

STAR

STAR is de Stichting Topzwem Activiteiten Rotterdam en omstreken. STAR organiseert naast de clinics een wekelijkse regiotraining in het 50m bad van de Sportboulevard te Dordrecht.

Schrijf je snel in! Deelname is op volgorde van inschrijving!

Geef het volgende op: Je naam, leeftijd, vereniging, beste 100m vrije slag tijd, je persoonlijk beste slag en aan welke clinic je wilt deelnemen (alle drie mag natuurlijk ook). Je hoort uiterlijk twee weken van te voren of je bij de deelnemers hoort. Je kunt je nu ook al opgeven voor de trainingsstage!

Mail je inschrijving naar info@starzwemmen.nl.

Secretariaat: Mevr. C. Rosendaal. Website: www.starzwemmen.nl