



Beste zwemmers,

De laatste maanden van het afgelopen seizoen heeft een aantal van jullie deelgenomen aan de verschillende sessies landtrainingen. Dit was een pilot-fase om te kijken hoe de zwemmers hierop zouden reageren en om te inventariseren of het mogelijk zou zijn deze trainingen in het seizoen 2014-2015 voort te zetten. Na een korte evaluatie van (het toch wel erg grote succes van) de pilot, is besloten hiermee verder te gaan.

Het doel van landtraining is het verbeteren van de houding/licging in het water (en zo de zwemslag), door te werken aan een grotere stabiliteit, flexibiliteit en coördinatie. Doordat PCG beperkte mogelijkheden heeft als het gaat om het beschikbare zwemwater in het Cariba, is dit een mooie extra trainingsmogelijkheid voor de fanatieke wedstrijdzwemmers!

Praktische informatie

De landtraining is aansluitend aan de training op dinsdagavond (19.00-19.30). E.e.a. om de trainers, kinderen en ouders niet extra te belasten met nog een extra trainingsdag.

De landtraining zal wekelijks gegeven worden in het Caribabad van 19.00-19.30 uur. Zorg dat je 19.05 uur startklaar bent. Zorg ook voor een T-shirt en een matje (of extra handdoek). De trainingen zullen geleid worden door Carel en Koos is bedoeld voor iedereen vanaf 10 jaar en wedstrijd zwem.

Omdat er een beperkte groepsgrootte is, is het belangrijk dat je je opgeeft als je interesse hebt om aan deze trainingen deel te nemen. Je kunt je opgeven via zwem@pcg-gorinchem.nl.

De eerste landtraining zal zijn op dinsdag 4 november. Dit wordt nog gecommuniceerd wanneer de aanmeldingen binnen zijn.

Afhankelijk van het aantal deelnemers zal gekeken worden hoe de groep(en) samengesteld worden. Bij veel aanmeldingen zou het bijvoorbeeld zo kunnen zijn dat er 2 groepen worden gemaakt en dat je om de week landtraining hebt (de ene week de ene groep, de andere week de andere groep).

Er wordt van de deelnemers verwacht dat ze gemotiveerd zijn, geen hinderlijk gedrag vertonen en een juiste inzet laten zien tijdens de training en deelnemen aan wedstrijden.

Als een deelnemer meerdere keren niet aanwezig is bij de landtraining en/of wedstrijden, zal zijn/haar plek worden ingenomen door een andere deelnemer.

Samenvattend wordt er dus gelet op:

- Aanwezigheid (landtraining en wedstrijden)
- Gedrag / houding
- Motivatie
- Inzet

De eerste trainingen zullen vooral bestaan uit kennismaking met enkele basis oefeningen. Het is erg belangrijk dat de zwemmers eerst weten hoe de oefening uitgevoerd moet worden. In een later stadium zal de intensiteit worden verhoogd naar gelang het niveau van de groep.

Heb je interesse, mail dit dan zwem@pcg-gorinchem.nl

Groeten,
Carel