

Total Immersion Techniek Training

Wat?

In een serie van 5 trainingen geef ik jullie de basis technieken van Total Immersion Borstcrawl mee. We werken dan stap voor stap aan de verschillende elementen van de techniek en vooral de samenhang. Ook maken we video analyse van je slag en voortgang.

Wanneer?

Woensdag 20:15u – 21.15u

- 8 nov Balans, ligging & video
- 15 nov Stroomlijn, rotatie & ademen
- 22 nov Overhaal, insteek en catch
- 29 nov Overhaal & doorhaal
- 6 dec Slaglengte & Slagfrequentie



Waar?

Optisport Bijlmerbad

Anton de Komplein 157, 1102 Amsterdam-Zuidoost

Prijs?

TI Techniek Training (5x 1 uur): €125,- per persoon
minimaal 3 en maximaal 8 zwemmers per groep

Leer efficiënt en effectief borstcrawl zwemmen!

Conditie Training

Wat?

In een serie van 4 trainingen gaan we werken aan je zwemconditie en uithoudingsvermogen. Dit doen we o.a. met intervaltraining en we gaan jouw grens ontdekken!

Wanneer?

Woensdag 20:15u – 21.15u

- 10 jan steady pacing
- 17 jan piramide intervallen
- 24 jan korte lange afstand
- 31 jan afvalrace



Waar?

Optisport Bijlmerbad

Anton de Komplein 157, 1102 Amsterdam-Zuidoost

Prijs?

Conditie Training (4x 1 uur): €100,- per persoon

Uithoudingsvermogen vergroten!

Tempo Training

Wat?

In een serie van 4 trainingen gaan we aan de hand van enkele zwemtesten en trainingen bekijken wat je snelheid nu is en waar mogelijk je omslagpunt ligt. Daarnaast geef ik trainingsadvies hoe je snelheid te vergroten.



Wanneer?

Woensdag 20:15u – 21.15u

- 7 feb Baseline Swim Test & tempo wisselingen
- 14 feb Interval op tijd & sprint wedstrijdje
- 21 feb KM-test of 100/500m test
- 28 feb estafette sprinten en slipstreamen

Waar?

Optisport Bijlmerbad

Anton de Komplein 157, 1102 Amsterdam-Zuidoost

Prijs?

Tempo Training (4x 1 uur): €100,- per persoon

Houdt grip op je tempo en hoe je snelheid te vergroten!

Clinics Open Water voorbereiding

Wat?

In serie van 2 clinics wil ik je voorbereiden op het open water zwemmen. Aangezien open water zwemmen ECHT anders is dan het zwembadzwemmen gaan we oefenen hoe daar te navigeren, ademen, het samen zwemmen en je slag aanpassen aan de weer- en wateromstandigheden.

Wanneer?

Woensdag 20:15u – 21.15u (nog onder voorbehoud)

- 7 mrt navigeren, ademen, koers houden
- 14 mrt wetsuit zwemmen, samen zwemmen, boei ronden
óf
- 4 apr navigeren, ademen, koers houden
- 11 apr wetsuit zwemmen, samen zwemmen, boei ronden

Waar?

Optisport Bijlmerbad

Anton de Komplein 157, 1102 Amsterdam-Zuidoost

Prijs?

Clinics OW voorbereiding (2x 1 uur): €50,- per persoon

Wat ga je tegenkomen in het open water?

Clinics Kennismaking Open Water

Wat?

In serie van 2 clinics geef ik een introductie met het open water zwemmen voor degene die graag in het open water willen gaan zwemmen, maar nog wat onwennig zijn. Ik begeleid je erbij met een SUP en geef je tips en tricks om je voordeel mee te doen.



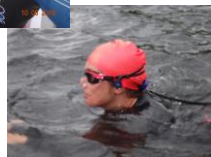
Wanneer?

Vrijdag 19:00 – 20:00u

- 25 mei navigeren, ademen, koers houden, boeien ronden
- 31 mei golfslag, stroming, slagfrequenties, slipstream

Waar?

Watersportcentrum Sloterpas
Christoffel Plantijngracht 4, Amsterdam



Prijs?

Clinics Kennismaking OW (2x 1 uur): €50,- per persoon



Open water zwemmen is ECHT anders dan in het zwembad!

Clinics OW wedstrijdtechnieken

Wat?

In serie van 2 clinics geef ik voor de triathleten en open water wedstrijdzwemmers een boost om zich klaar te stomen voor het wedstrijdseizoen.



Wanneer?

Woensdag 19:00 – 20:00u

- 23 mei navigeren, koersen, slipstream
- 29 mei waterstarts, sprints, doseren

Waar?

Watersportcentrum Sloterpas
Christoffel Plantijngracht 4, Amsterdam



Prijs?

Clinics OW wedstrijdtechniek (2x 1 uur): €50,- per persoon

Leer efficiënt en effectief borstcrawl zwemmen!

Open Water Trainingen

Wat?

Een serie van 4 open water trainingen voor de al wat meer gevorderde open water zwemmers. Hierin komen korte en langere afstanden in naar voren samen met technieken specifiek voor het open water.

Wanneer?

Woensdag 19:00 – 20:00u

- 6, 13, 20 en 27 mei
- golfslag, doseren, efficiëntie, navigeren



Waar?

Watersportcentrum Slotterplas
Christoffel Plantijngracht 4, Amsterdam



Prijs?

OW Trainingen (4x 1 uur): €100,- per persoon

Leer efficiënt en effectief borstcrawl zwemmen!

Zeetrainingen

Wat?

In samenwerking met de Reddingsbrigade worden in juli minimaal 4 zeetrainingen gegeven. Stoom jezelf klaar voor de zee en haar karakter(s)! De training omvat een gedeelte theorie over de zee met al haar stromingen en golven, en daarna vooral veel praktijk.

Welke elementen?

Stromingen, branding, golfslag, strandstart en exits, energie doseren, efficiëntie van je slag, slag aanpassing, navigeren en ademen.

Wanneer?

*Woensdag 19:00 – 21:00u óf Zaterdag
(tijdstip afh. van eb&vloed)*

Waar?

Reddingsbrigade Bloemendaal,

Prijs?

Zeetrainingen (2 uur): €35,- per persoon (€5 gaat naar Reddingsbrigade)



Zeezwemmen is ECHT wat anders dan open water!

Zwemtochten

Wat? Elke week zal er een event of zwemtocht worden georganiseerd!

Waar en Wanneer? Dat volgt nog!

Waar kan ik aan denken?

- Van Durgerdam naar Vuurtoreneiland zwemmen en terug (3,8km)
- Naar Pampus en/of terug zwemmen naar Amsterdam (4,5 of 9 km)
- Rondje Gaasperplas (1,5 – 4km)
- Nieuwe Meer verkenning (1,5 – 3km)



Prijs?

Nader te bepalen, info volgt later



Genieten van het open water!

Wat heb je nodig voor de trainingen?

Zwembad



- Badmuts
- Zwembril (+1)
- Handdoek
- Ev. Rash Vest (thermo shirt)

Open water/Zee



- Wetsuit
- Felle badmuts
- Zwembril (+1)
- Zwemboei
- Handdoek

Wat verwacht ik van je voor de trainingen?

- Dat je tussen de trainingen van mij minimaal 1 het liefste 2x zelf aan de slag gaat met wat ik heb meegegeven in de training. Dit is om patronen en technieken in te laten slijten. Ik geef jullie vooral veel handvatten om zelf uiteindelijk je slag te kunnen blijven verbeteren
- Dat je er elke training bent, want er zit een opbouw in en anders mis je een gedeelte van de techniek
- Kom een kwartier van te voren om je om te kleden zodat we direct te water kunnen en starten
- Een hoop gezelligheid! Leren gaan we niet saai maken, daar doe ik niet aan...hahaha.

swim sensation

- open - water - swim - training - amsterdam -



**Open water zwemmen is echt wat anders dan in een
zwembad. En zeezwemmen is echt wat anders dan open
water zwemmen**

Wie ben ik?

- Een echte open water zwemmer
- Inmiddels ook triathleet, sprint en OD afstand
- Sinds 2015 opgeleid tot Total Immersion zwemcoach, gespecialiseerd in open water
- Sinds 2017 open water zwemtrainer van de Dolfijn Triathlon Vereniging



Mareille Veenman

swim sensation

- open - water - swim - training - amsterdam -



Waar staat Swimsensation voor?

- Borstcrawl slagverbetering (Total Immersion)
- Open water - / zeetraining / lange(re afstanden)
- Persoonlijke performance training
- Kleine groepen en individueel

Voor wie?

- Borstcrawl zwemmers
- Open water (wedstrijd)zwemmers
- Triatleten

Waarom?

- Tactisch & effectief zwemmen in (open) water
- Omgaan met golven & stroming
- Ontspannen & blessure preventief
- Tactiek (OW) wedstrijdzwemmen

