

Zwemanalyse

# Hellas Borstcrawl groepen

Zwemtechniek



made with

*Beacon*

# Start to Swim

Als je bij Hellas aan de reguliere zwemtraining wilt deelnemen, dan wordt verwacht dat je die trainingen kunt volgen.

Het instroomniveau voor de clubtrainingen is dat je minimaal 200 meter borstcrawl kunt zwemmen, zonder buiten adem te raken plus de basis kent van een goede schoolslag, rugcrawl en vlinderslag.

Kun je dat nog niet, dan kun je eerst meedoen met speciale trainingen voor de Zwemtechniek. Deze worden gegeven tegen gereduceerd tarief door professionele zwemtrainers van [Zwemanalyse.nl](http://Zwemanalyse.nl).

Je doorloopt 2 stappen.

- Borstcrawl cursus basis (deel 1)
- Borstcrawl cursus basis + andere zwemslagen (deel 2)



# Borstcrawl basis (deel 1)

## Voor wie?

Het is een basistraining voor zwemmers zonder techniektraining in borstcrawl.

Deze training is in principe voor de mensen die nieuw instromen bij Hellas. Indien er plek over is, kan dit worden opgevuld met andere Hellas leden die de basis van de borstcrawl beter onder de knie willen krijgen.

## Wat leer je?

Je leert o.a. een goede ademhaling, de juiste ligging, ontspannen overhaal en efficiënte doorhaal. Je vergroot het rendement van de training door naast de groepstraining minimaal 1 keer per week zelf te zwemmen.

## Wat ga je doen?

- Vier trainingen van 1 uur
- Inclusief video opnames en bespreking persoonlijke tips
- Online leeromgeving met tips, video's en zwemschema's
- Zwemmateriaal is te leen bij de cursus
- Korting op aanschaf eigen zwemmateriaal

## Aantal zwemmers per groep

5 tot 6 zwemmers

# Borstcrawl + slagen (2)

## Voor wie?

Verdere basistraining voor zwemmers die deel 1 gedaan hebben.

Deze training is in principe voor de mensen die nieuw instromen bij Hellas. Indien er plek over is, kan dit worden opgevuld met andere Hellas leden die de basis van de borstcrawl beter onder de knie willen krijgen.

## Wat leer je?

Je verbetert je borstcrawl slagtechniek en leert o.a. bilaterale ademhaling, rotatie om lengte as, coördinatie tussen arm- en beenslag en open water techniek. Tevens introductie goede schoolslag en de basis van rugcrawl en vlinderslag (wordt soms ook bij de Hellas training gezwommen).

## Wat ga je doen?



- Vier trainingen van 1 uur
- Inclusief video opnames en bespreking persoonlijke tips
- Online leeromgeving met tips, video's en zwemschema's
- Zwemmateriaal is te leen bij de cursus
- Korting op aanschaf eigen zwemmateriaal

## Aantal zwemmers per groep

5 tot 6 zwemmers

# Praktisch

## Kosten

€ 85,00 | Factuur per mail

## Dag en tijd

Vrijdag | 21 -22 uur

## Achtergrond trainer

Vaste trainer via ZwemAnalyse

## Adres Zwembad

De Kwakel | Paranadreef 10

## Meer info

Website Hellas | Intro nieuwe leden

## Inschrijven

Via ZwemAnalyse

## Voorwaarden

Be there.

Train min. 1 keer per week zelf.

Een keer verhinderd? Wisselen van groep is helaas niet mogelijk.

## Annuleren

> 10 dagen voor start: kosteloos

< 10 dagen voor start: 50% kosten

OF kosteloos als iemand van de wachtlijst doorschuift.

## Korting zwemspullen

10% via [zapswimgear.com](https://zapswimgear.com)

## Gratis Zwemtips

[Klik hier](#)

# Korting voor alle Hellassers

## Korting andere borstcrawl cursussen

€ 15,00 korting

Alle Hellas leden die beter willen zwemmen krijgen € 15,00 korting op de borstcrawl cursussen die ZwemAnalyse geeft buiten Hellas. Locaties zijn er o.a. in Maarsssen, Houten, Huizen, Culemborg en Amersfoort.

Dit geldt voor beginners, gevorderden en elite zwemmers.

- Bekijk [hier](#) het aanbod en schrijf je in.
- Vermeld bij inschrijving bij 'overige opmerkingen' dat je Hellas lid bent.

## Korting aanschaf zwemspullen

10% korting

Alle Hellas leden ontvangen 10% korting op de aanschaf van Zwemmateriaal van ZAPSwingear (de webshop van ZwemAnalyse). ZAPSwingear levert kwalitatief heel goede zwemmateriaal tegen een scherpe prijs. Je bestelt ze [hier](#). Gebruik de kortingscode HELLASlid bij het afrekenen.

## Korting deelname Hellas Zwemanalyse

€ 35,00 ipv € 79,00

Regelmatig zijn er zwemanalyses, speciaal voor alle Hellas-leden. Het is een techniektraining + video opnames + uitwerking tot persoonlijke analyse. Inschrijven kan [hier](#).

made with

*Beacon*