

# ZWEMLES PLAN

## HOOFDTRAJECT 1.0

### DIPLOMA A



SAMEN  
GENIETEN

	Schoolslag	Enkelvoudige Rugslag	Borstcrawl	Rugcrawl	Drijven	Duiken/ Oriënteren	Watertrappen	Kleding
A diploma hoofd traject 1-3 maanden	Verbeteringen aanbrengen in de techniek van de schoolslag, uithoudingsvermogen vergroten.	Verbeteringen aanbrengen in de techniek van de rugslag, uithoudingsvermogen vergroten.	Verbeteren van de stuwing van de spetterbenen en techniek van de armen. Doorgaande slag bij ademhaling.	Verbeteren van de stuwing van de spetterbenen en techniek van de armen. Doorgaande slag bij ademhaling.	Buik: 5 tellen lang, 5 tellen ster maken. Rug: 5 tellen lang, 10 tellen ster maken.	Kopsprong te water en 3 meter onder water zwemmen. Ogen open onder water.	Automatiseren, kracht, uithoudingsvermogen verbeteren. Survival.	1x per maand met kleren zwemmen voor het A diploma: T-shirt met korte mouwen, korte broek en schoenen met een stevige zool.
3-6 maanden	<b>Kleren:</b> 12,5 meter. <b>Badkleding:</b> 50 meter.	<b>Kleren:</b> 12,5 meter. <b>Badkleding:</b> 50 meter.	5 meter.	5 meter.	<b>Buik:</b> 5 tellen lang, 5 tellen ster maken. <b>Rug:</b> 5 tellen lang, 10 tellen ster maken.	3 meter onderwater zwemmen en vervolgens direct door het gat zwemmen.	<b>Kleren:</b> 15 tellen. <b>Badkleding:</b> 1 minuut.	Idem als hierboven alleen dan wekelijks.