



# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

## # start seizoen 2018

### Inhoud:

- Seizoenopening
- Landtraining nieuw seizoen
- Kick-off seizoen 2018-2019
- Wedstrijdkalender
- Vakantie Zakaria
- Website / Nieuwsbrief
- Volgende nieuwsbrief



Volg ons ook op:  
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd  
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

### Seizoenopening

Hopelijk heeft iedereen genoten van een zonnige zomervakantie. Nog even en het zwemseizoen 2018-2019 gaat alweer van start. De eerste trainingsweek zal er nog iets anders uitzien in verband met de beschikbaarheid van het badwater, daarna volgen we het reguliere schema (zoals is bijgevoegd in de mail / op de website staat).

Tijdens de eerste trainingsweek kan er op de volgende tijden en de volgende groepen worden getraind:

Maandag 27 augustus	18.30 – 20.00	Zwembad Den Hommel	JJ 3ABC - Senioren
---------------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------

Woensdag 29 augustus	18.30 – 20.00	Zwembad Den Hommel	TT 2 – TT 3 – JJ 2AB – JJ 3ABC - Senioren
Vrijdag 31 augustus	18.30 – 20.00	Zwembad Den Hommel	TT 1, 2, 3 – JJ 2AB – JJ 3ABC
Zaterdag 1 september	7:30 /8.00 – 9:30	Zwembad de Krommerijn	JJ 3ABC / TT 3

Vanaf maandag 3 september volgt het reguliere rooster. Zie bijlage in mail voor het overzicht van trainingen per groep.

### Landtraining nieuw seizoen

Een nieuw seizoen, betekent nieuwe kansen. De trainers hebben goed gekeken naar de landtrainingen van afgelopen seizoen en willen deze lijn graag doorzetten. Landtraining is een belangrijk onderdeel naast het zwemmen om beter en sterker te worden. Landtraining is dus ook een onderdeel van de training. Nieuw dit seizoen is de landtraining op maandagen (beide baden). Hieronder staat het landtraining schema van dit seizoen.

Den Hommel	
Dag	Groep
<b>maandag</b>	
18.30 - 18.45	JJ 2 A
18.30 - 18.45	Senioren

<b>dinsdag</b>	
17.00 - 17.15	SK 1
17.00 - 17.15	SK 2
17.40 - 18.00	TT 2
17.40 - 18.00	TT 3

<b>woensdag</b>	
17.15 - 17.30u	TT 1
17.15 - 17.30u	JJ 3 A
18.00 - 18.30u	JJ 3 B/C
18.00 - 18.30u	JJ 2 B
18.00 - 18.30u	JJ 2 A

De Krommerijn	
Dag	Groep
<b>maandag</b>	
18.00 - 18.15	JJ 3 A/B/C
18.00 - 18.15	JJ 2 B

<b>zaterdag</b>	
9.00 - 9.30	JJ 3 A/B/C
9.00 - 9.30	TT 3

De landtraining zal van start gaan op zaterdag 1 september.



## **Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel**

### **Kick-off seizoen 2018-2019**

Zet zaterdag 22 september vast in e agenda. Dan zal de jaarlijkse kick-off plaats vinden. Dit jaar zal het in een ander jasje worden gestoken en zal de kick-off op een locatie buiten een zwembad worden georganiseerd.

Tijdens de kick-off zal er voor de zwemmers sport & spel zijn onder leiding van Mark Musch. Daarnaast zal er voor de ouders een presentatie zijn over komend seizoen. Hierin wordt de koers verteld en is er ruimte om vragen te stellen.

### **Wedstrijdkalender**

Onderdeel van wedstrijdzwemmen is het zwemmen van wedstrijden. Dit jaar zullen wij deelnemen aan de competitie, Swimkick-Minioren, Junioren-Jeugd, Haaien Challenge, Kikkersprint en wat overige wedstrijden. De wedstrijdkalender zal begin september op de website geplaatst worden en bijgevoegd worden bij de volgende nieuwsbrief. Op dit moment worden de laatste wedstrijden en details nog bijgevoegd.

### **Vakantie Zakaria**

In de eerste drie weken van dit zwemseizoen zal trainer Zakaria niet aanwezig zijn. Hij gaat genieten van een welverdiende vakantie. Half september zal hij weer terug zijn. In de periode dat hij afwezig is zullen de trainingen door andere trainers worden overgenomen.

### **Website / Nieuwsbrief**

Alle informatie wat betreft de trainingen, wijzigingen en activiteiten is te vinden in de nieuwsbrief. De nieuwsbrief wordt elke

maand per mail verstuurd. Ook is alle informatie (zoals de wedstrijdkalender, trainingstijden en oude nieuwsbrieven) te vinden op [www.zwemlustdenhommel.nl](http://www.zwemlustdenhommel.nl) onder het kopje wedstrijdzwemmen.

### **Volgende nieuwsbrief**

De volgende nieuwsbrief wordt in september per mail naar jullie verstuurd. Heb je ideeën voor de inhoud, laat het ons weten! De trainers.