



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

september 2018

Inhoud:

- Jarig in september
- Kick-off seizoen 2018-2019
- Wedstrijdkalender
- Landtraining
- Openwater zwemmen
- Nieuws over de..
- Activiteitencommissie
- Volgende nieuwsbrief



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Jarig in September

Siem 7 september
Amun 16 september
Nigel 29 september

Kick-off seizoen 2018-2019

Op **zaterdag 22 september** staat de kick-off van het seizoen 2018-2019 op het programma. Wij nodigen ALLE zwemmers én ouders uit om de start van het seizoen met elkaar te beleven.

Locatie: gymzaal van Bijnkershoeklaan (van Bijnkershoeklaan 6, Utrecht). Er is vrij parkeren in de wijk mogelijk.

Vanaf 10.45 is de inloop waarna we om **11.00** uur starten met een presentatie over

het seizoen gevolgd door een leuke sport en spel activiteit onder leiding van Mark. De eindtijd is 13.00 uur. Voor een broodje en wat drinken wordt gezorgd.

Let op: van de zwemmers wordt verwacht dat zij in sportieve kleding komen en zandschoenen bij zich hebben.

Tijdens de Kick-off vertellen we jullie belangrijke informatie over het reilen en zeilen van de wedstrijdafdeling. Wij hopen jullie allemaal te zien!

Wedstrijdkalender (seizoen)

Helaas is het op dit moment nog te vroeg om de wedstrijdkalender van het hele seizoen definitief te publiceren. Komende week moeten de laatste knopen worden doorgemaakt met betrekking tot de bij te wonen wedstrijden.

Tijdens de kick-off wordt de definitieve wedstrijdkalender gepresenteerd en de zaken eromheen toegelicht. Mocht je vragen hebben kun je altijd de coördinerende trainer van de trainingsgroep aanspreken.

Nieuw dit jaar! In de wedstrijdkalender wordt de kalender uitgesplitst per trainingsgroep (SK – TT – JJ) om zo een duidelijk beeld voor iedereen te creëren. De definitieve wedstrijdkalender komt op de website te staan.

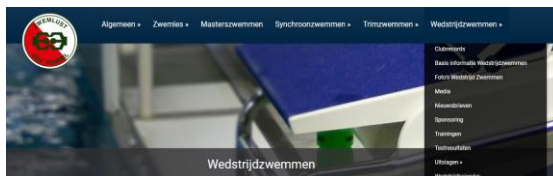
De competitiedata van dit seizoen zijn wel bekend (voor TT 2 – TT 3 – JJ 2 AB – JJ 3 ABC – Senioren):

Zaterdag 6 oktober
Zaterdag 12 januari
Zaterdag 9 februari
Zaterdag 23 maart
Schrijf de data alvast in je agenda!

We vermelden hier al wel de wedstrijden voor september en oktober.

Wedstrijden in september/oktober

Za 29 sept	Haaien 1	TT 1,2,3 – JJ 2AB – JJ 3 ABC
Zo 30 sept	NK estafette	Geplaatst – JJ 3
Za 6 okt	Competitie 1	TT 2,3 – JJ 2AB – JJ 3ABC – Senioren
Za 13 okt	Swimkick-Minioren 1	SK 1, 2 – TT 1,2,3 → minioren zwemmers
Zo 14 okt	Limiet	JJ 3 ABC
Za 20 okt	Junioren-Jeugd 1	TT 2,3 – JJ 2AB – JJ 3ABC → Junioren/Jeugd zwemmers





Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Landtraining

De landtrainingen zijn gestart. In dit seizoen hebben alle groepen landtraining. Dit varieert van één tot drie keer per week. De focus ligt in de komende maanden op de mobiliteit van de schouders, de diepliggende buikspieren en balans. Hiermee trainen de zwemmers een stuk lenigheid en verbeteren ze hun ligging in het water. Ook zijn de landtrainingen blessure preventief. Dit seizoen gaat er worden ingezet op warming-up voor de training en bij de wedstrijden. Zijn er oefeningen die onduidelijk zijn of voel je pijn bij het uitvoeren van een oefening of daarna? Loopt er niet te lang mee door en stel gelijk een vraag aan een van de trainers.

Open Water zwemmen

Nu we in september zitten is het openwater seizoen bijna ten einde. Een aantal zwemfanatiekelingen hebben deze zomer meegedaan aan zwemwedstrijden in het buitenwater. Hier worden afstanden vanaf één kilometer gezwommen tot wel 10 kilometer. Namens Zwemlust hebben Tristan, Martijn, Lonneke, Nigel, Sophie, Eline, Liesbeth en Lisenka aan meerdere wedstrijden meegedaan en veel leuke dagen gehad. De openwater wedstrijden hebben een erg gezellig karakter en vooral deze zomer is er genoten van het zonovergoten weer.

Nieuws over de..

Swimkick

Ook de Swimkick groepen hebben ondertussen hun eerste trainingen achter de rug. Iedereen vond het conditioneel best een beetje zwaar, maar je kon goed zien dat de

zwemmers echt zijn gegroeid over de zomer. Dan gaat een baantje toch sneller ineens. Denk aan een bidon en slippers mee te nemen naar de training. Na een training is een gezond hapje wel handig: knijpyoghurt of een eierkoek bijvoorbeeld. Ondertussen zwemmen de kinderen bijna 800m in een training: krijg je trek van!

TrainTechniek

De groepen van de Train Techniek hadden er weer zin in na de zomer en zijn enthousiast gestart met de trainingen. Nog even zonder trainer Zakaria die van een heerlijke vakantie geniet. De focus ligt de komende tijd op de techniek: m.n. de ligging in het water. Bij het uitvoeren van deze oefeningen is het heel fijn om een snorkel te gebruiken. We willen de kinderen van de TT2 en TT3 daarom vragen om zelf een snorkel aan te schaffen. Heb je hier vragen over kom even naar een van de trainers.



Junioren-Jeugd

De Junioren-Jeugd draait weer op volle toeren. De groepen zijn dit jaar lekker vol en dat is toch wel even wennen met zoveel in de baan, maar natuurlijk ook extra gezellig. Naast het vergroten van de conditie, gaan de zwemmers en trainers dit jaar hard aan de slag om de techniek te verbeteren. Dit doen we door een specifieke techniektraining op woensdag of donderdagochtend.

Activiteitencommissie

Wij zijn bijzonder verheugd dat Lydia (moeder van Myrthe) en Derkiene (moeder van Annika) zich hebben aangemeld om ons dit seizoen te ondersteunen bij het organiseren van verschillende activiteiten om het zwemmen heen (o.a. kick-off, kamp en seizoens-afsluiting). Het team is nog op zoek naar wat versterking! Lijkt het je leuk om ook deel uit te maken van de activiteitencommissie van de wedstrijdafdeling meld je dan aan via zwemlustdenhommel@gmail.com

Volgende nieuwsbrief

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