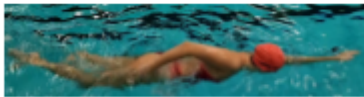




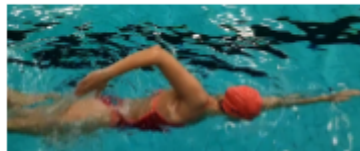
Techniek video 1

Borstcrawl benen, 1 arm
voor 1 arm achter



Techniek video 2

Armslag 2 tot 3 keer
langzamer



Techniek video 2

Armslag 2 tot 3 keer
langzamer



Techniek video 2

Armslag 2 tot 3 keer
langzamer



Techniek video 3

Halve dubbele overhaal.
Normale insteek (zonder
doorhaal).



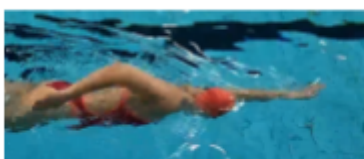
Techniek video 3

Arm terugbrengen naar je
oksel.



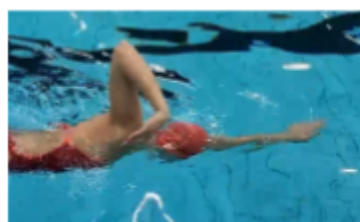
Techniek video 3

Vanaf je oksel opnieuw
insteken en doorhalen



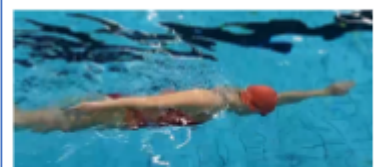
Techniek video 4

Start overhaal van de
arm



Techniek video 4

Stoppen bij de elleboog.



Techniek video 4

Arm terugbewegen naar
de beginpositie



SwimproveYou
Dit is intellectueel eigendom van SwimproveYou®

Proeftraining Advanced – Afbeeldingen



SwimproveYou
Dit is intellectueel eigendom van SwimproveYou®



Techniek video 5

**Borstcrawl benen hoog
tempo + schouders boven
water**



Techniek video 5

**Toevoegen van de armslag,
aandacht hoge ligging**