



SwimproveYou

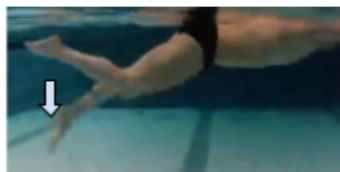
Dit is intellectueel eigendom van SwimproveYou®

Proeftraining Intermediate – Afbeeldingen



SwimproveYou

Dit is intellectueel eigendom van SwimproveYou®



Techniek video 1

Alleen de downbeat,
borstcrawl benen



Techniek video 1

Alleen de downbeat,
borstcrawl benen



Techniek video 1

Alleen de downbeat,
borstcrawl benen



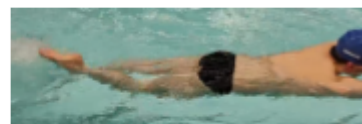
Techniek video 2

Alleen de upbeat,
borstcrawl benen



Techniek video 2

Alleen de upbeat,
borstcrawl benen



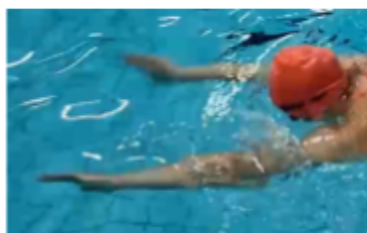
Techniek video 2

Alleen de upbeat,
borstcrawl benen



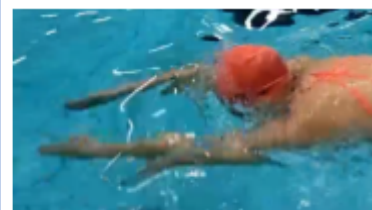
Techniek video 3

Wrikken met borstcrawl
benen



Techniek video 3

Wrikken, naar buiten
bewegen



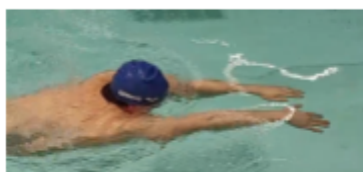
Techniek video 3

Wrikken, naar binnen
bewegen



Techniek video 4

Armen bijleggen



Techniek video 4

Armen bijleggen



SwimproveYou

Proeftraining Intermediate – Afbeeldingen



SwimproveYou



Techniek video 5

InstEEK op 3/4



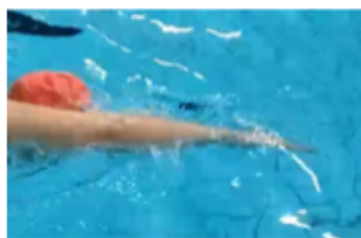
Techniek video 5

Arm hoog houden na insteek



Techniek video 6

FOUT: veel bubbels bij je hand



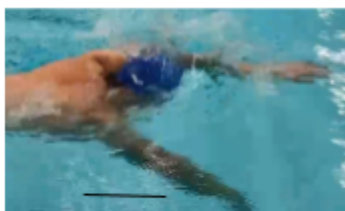
Techniek video 6

GOED: weinig bubbels bij je hand



Techniek video 7

Fout: s-beweging



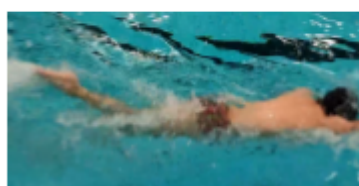
Techniek video 7

GOED: rechte lijn naar achteren bewegen



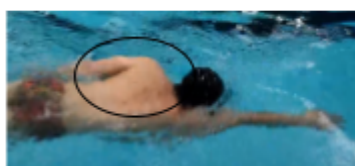
Techniek video 7

Hoge elleboog tijdens doorhalen van je arm



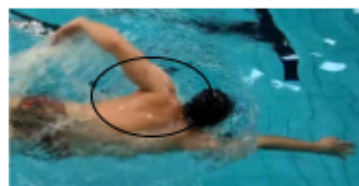
Techniek video 8

Actief benen gebruiken



Techniek video 8

Goede rotatie. Schouder en bovenlichaam indraaien



Techniek video 8

Goede rotatie. Schouder en bovenlichaam indraaien



SwimproveYou

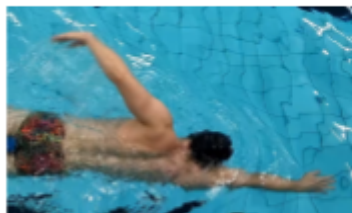
Dit is intellectueel eigendom van SwimproveYou®

Proeftraining Intermediate – Afbeeldingen



SwimproveYou

Dit is intellectueel eigendom van SwimproveYou®



Techniek video 9

Borstcrawl armen



Techniek video 9

**Je slag volledig afmaken
achter**



Techniek video 9

**2 sec extra uitdrijven achter,
jezelf uitstrekken**