



## *Richtlijnen voor trainingsdeelname*

---

LZ heeft wekelijks een behoorlijk aantal trainingsuren ter beschikking. Het aantal zwemtrainingen en de tijdstippen hangen o.a. af van leeftijd, techniekbeheersing en conditie. Daarnaast zijn een aantal trainingsuren speciaal bestemd voor specifieke categorieën zwemmers, denk hierbij aan beginnende zwemmers (Recreanten en Speedo Instroom), gevorderde jonge zwemmers (Speedo), maar ook de oudere dames en heren (Masters). Voor de overige zwemmers zijn de ochtendtrainingen van maandag t.m zaterdag de belangrijkste trainingen. Daarnaast zijn er nog een tweetal middagtrainingen op donderdag en vrijdag die uitsluitend op uitnodiging van de hoofdtrainer bezocht kunnen worden. Omdat met name over dit laatste punt nogal wat onduidelijkheid heerst bij zwemmers en ouders zijn er richtlijnen hiervoor opgesteld.

De gehanteerde selectiecriteria zijn als volgt:

- NK of NJK limiet hebben gehaald
- Voor de leeftijdscategorie Junioren 1 + 2 minimaal 3 ochtendtrainingen volgen, waarvan 1 training in Katwijk  
Voor de leeftijdscategorie Junioren 3 + 4 en Jeugd minimaal 4 ochtendtrainingen volgen, waarvan 2 training in Katwijk en zaterdagochtend
- Voor de leeftijdscategorie Dames en Heren minimaal 5 ochtendtrainingen volgen, waarvan 2 training in Katwijk en zaterdagochtend
- Deelnemen aan NK, NJK, Swimcup of Sport Emotioncup in een 50 meter bad
- Deelnemen aan alle LAC wedstrijden

De hoofdtrainer behoudt het recht, zwemmers die niet helemaal aan deze criteria voldoen, een *bepaalde tijd* uit te nodigen.

Uitdrukkelijk geldt dat wanneer je aan deze eisen voldoet en de donderdag of vrijdagtrainingen volgt, nog steeds het gestelde aantal ochtendtrainingen moet blijven volgen. Deze avondtrainingen zijn qua trainingsopbouw geen vervanger voor de ochtendtrainingen maar een aanvulling hierop.

Een uitgebreid overzicht van de trainingen staan vermeld in het gele boekje blz. 29 en 30. Dit boekje is in PDF formaat ook op de website terug te vinden.

Behalve de "natte" trainingen worden er ook "droog" trainingen in de vorm van (hard)lopen georganiseerd. Deze looptraining maakt deel uit van het totale trainingsprogramma.

De criteria voor deelname zijn:

- Zwemmers en zwemsters vanaf junioren 2
- Vanaf augustus 2011 op de middelbare school zitten
- Minimaal vier keer in de week een ochtendtraining volgen
- Zelf gemotiveerd zijn om de looptraining te zien als aanvulling op je zwemtraining
- Goede loopschoenen, loopkleding en een reflecterend vest