# Informatie activiteiten

In dit document worden kort de activiteiten besproken en wat je mee dient te nemen voor de betreffende activiteiten

### Pub quiz

#### Wat gaan we doen?

Hoe goed is jouw algemene kennis? En wat weet jij over sport, muziek en televisie? En ken jij de trainers van Arethusa zo goed, dat je hun babyfoto kunt herkennen? Dit gaan Jep en Laurens tijdens de Arethusa “Online Pub Quiz” testen. Alle zwemmers, partners en hun ouders, mogen ongeacht leeftijd, meedoen tijdens deze online quiz. Welke zwemmer weet de meeste antwoorden en mag zich uitroepen tot koning of koningin van de Arethusa Online Pub Quiz. We zijn benieuwd.

#### Wat heb je nodig?

* Laptop of tablet met Microsoft Teams
* Pen en papier
* Een lekker drankje, snoepje of snack

### Landtraining kinderen tot en met 12 jaar

#### Wat gaan we doen?

Tijdens deze landtraining gaan de kinderen spelenderwijs werken aan hun conditie en kracht. Aan de hand van verschillende oefeningen en spellen wordt er door middel van plezier en samenwerking gewerkt aan de coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid.

#### Wat neem je mee?

* Sportkleding voor buiten
* Goede sportschoenen
* Indien in bezit een springtouw
* Flesje water

### Challenges kinderen tot en met 12 jaar

#### Wat gaan we doen?

Op maandag krijgen de kinderen tot en met 12 jaar om 18:00 via whatsapp een challenge voorgelegd. Deze challenge moeten ze dan binnen een uur voltooien, indien mogelijk filmen en met de trainer delen. Bijvoorbeeld kun jij 30 seconden op 1 been met een wc-rolletje op het hoofd balanceren. De challenge zullen gericht zijn op coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid. Maar ze zullen vooral leuk zijn.

#### Wat neem je mee?

* Afhankelijk van de challenge zal je wel of geen materialen nodig hebben
* Indien mogelijk een telefoon met filmfunctie

### Kracht- en landtraining 13 jaar en ouder

#### Wat gaan we doen?

De zwemmers van 13 jaar en ouder krijgen 2 keer per week een kracht- en landtraining aangeboden, waarbij coördinatie, lenigheid, maar vooral kracht en uithoudingsvermogen centraal staan. We doen deze trainingen online via Microsoft Teams, in jouw eigen huiskamer. De trainingen zullen gegeven worden door Medifit en Stephanie van Wezel

#### Wat heb je nodig?

* Sportkleding
* 2 flesjes water
* Laptop, tablet of telefoon met Microsoft Teams en met camera. De camera is om te zien of zwemmers de oefeningen juist uitvoeren in plaats van verkeerde houdingen aan te nemen en zo blessures te veroorzaken

### Techniekbijscholing borstcrawlcursus

#### Wat gaan we doen?

De deelnemers aan de borstcrawlcursus krijgen op vrijdag 6 november een bijscholing waarin aan de hand van beelden en foto’s de borstcrawl techniek wordt uitgelegd. De bijscholing wordt gegeven door de hoofdtrainer van Arethusa, Wesley Beck. Na deze bijscholing kunnen de zwemmers hun eigen videobeelden bekijken en zien en beter begrijpen waar hun verbeterpunten liggen.

#### Wat heb je nodig?

* Laptop of tablet met Microsoft Teams
* Pen en papier
* Indien in het bezit opname van het eigen zwemmen

### Workshop Voeding

#### Wat gaan we doen?

We krijgen regelmatig de vraag wat zwemmers nou het beste kunnen drinken tijdens een trainen, wat te eten voor en na een training, wat mee te nemen naar wedstrijden en hoe laat voor een training of wedstrijd te eten. Wie kan deze vragen nou beter beantwoorden dan een heuse sport diëtiste. Zij zal tijdens deze workshop zwemmers en ouders tips en uitleg geven over sportvoeding, moment van nuttigen maaltijd op trainings- en wedstrijddagen, wat te eten op wedstrijddagen en nog veel meer.

#### Wat heb je nodig?

* Laptop of tablet met Microsoft Teams
* Een lijstje met vragen die je kunt stellen aan de sport diëtiste
* Indien in het bezit opname van het eigen zwemmen

### CTO-training; Zelfregulatie, maken van maand- en weekplanning

#### Wat gaan we doen?

We vinden het belangrijk dat zwemmers zowel op school, als in het bad het beste uit zichzelf naar boven halen. Maar om dat te bereiken is het maken van een goede planning heel erg belangrijk. Tijdens deze workshop gaan we de zwemmers bewust maken van het belang van sporten in toets-/ tentamenweken, hoe sport te kunnen combineren met school, werk en sociaal leven en stukje stress proberen weg te nemen dat zowel op school, als in het zwembad “presteren” heel goed mogelijk is.

#### Wat heb je nodig?

* Laptop of tablet met Microsoft Teams
* Je school-, trainings- en evt werkrooster
* Planning met (CITO) toetsweken
* Pen en papier
* Daarnaast heb je onderstaande documenten gedownload, uitgeprint en op tafel liggen:
	+ <https://www.dropbox.com/t/K8zbghcV1NFGZ6jM>

### Workshop “Techniek in detail”

#### Wat gaan we doen?

De trainers krijgen de komende twee weken, 2 keer per week, een techniekbijscholing waarbij er dieper wordt ingegaan op de techniek van de vier zwemslagen en de bijbehorende skills. Daarnaast zijn deze workshops ook beschikbaar voor zwemmers om te volgen die het interessant vinden en graag meer over de slagen en skills willen weten. Let wel, de presentatie is geschreven op de trainers. Dus er zullen soms wat moeilijke termen voorbijkomen. Vandaar de leeftijdsgrens van 12 jaar

#### Wat heb je nodig?

* Laptop of tablet met Microsoft Teams
* Pen en papier

### Droogtraining verrassing menu

#### Wat gaan we doen?

Voor de zwemmers vanaf 15 jaar, ouders en trainers hebben we een verrassingslandtraining kunnen regelen. Tijdens deze training zullen de deelnemers uitgedaagd worden in verschillende opzichten. Meer verklappen we niet, we hebben er *zen* in.

#### Wat heb je nodig?

* Sportkleding
* Matje
* Flesje water
* Laptop, tablet of telefoon met Microsoft Teams en met camera. De camera is om te zien of zwemmers de oefeningen juist uitvoeren in plaats van verkeerde houdingen aan te nemen en zo blessures te veroorzaken