



Powerweek op Lanzarote van 4 november tot en met 11 november 2017

Deze 4^e uitvoering belooft weer beter en completer te worden. Elke editie hebben we op verschillende onderdelen aanpassingen doorgevoerd, die door de deelnemers als heel positief worden ervaren. De powerweken op Lanzarote worden gekenmerkt door snelle progressie op techniek snelheid en uithoudingsvermogen, met veel ruimte voor eigen plannen. Zwemplezier staat voorop, maar is niet overheersend.

Lanzarote is een prachtig vulkanisch eiland onderdeel van de Canarische eilanden met een heerlijk klimaat, wat als ideaal wordt ervaren om te sporten. Wij bieden deskundige begeleiding in de personen van Marcel van der Togt en Marcel Stroet. Beiden hebben een uitgebreide ervaring als open water zwemmer en coach. Marcel van der Togt is ook voormalig bondscoach van de open waterzwemmers.

Naast de zwemmogelijkheden werd er in maart door de deelnemers verschillende fietstochten afgelegd en een aantal keren was er een looptraining. Niets moest en alles kon. Eigen vrije ruimte is een ander belangrijke eigenschap van deze week. Voor diegenen die dat willen is er 's avonds gelegenheid om met elkaar uit eten te gaan.



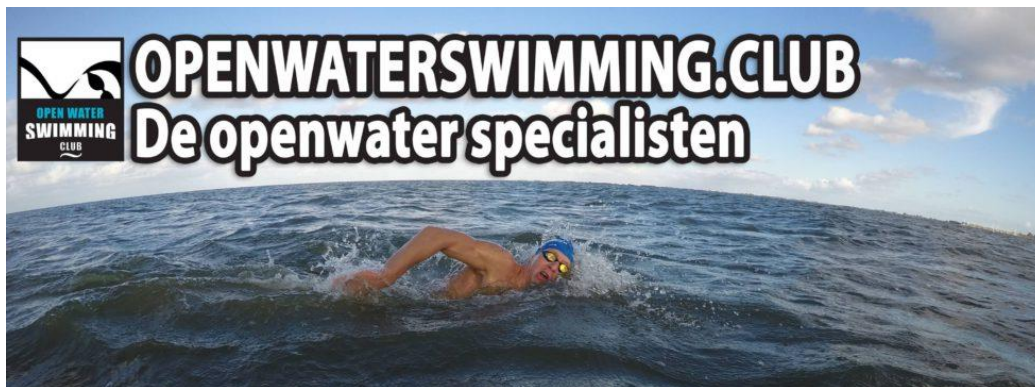
Globaal programma:

Gedurende de week starten we de ochtend met een collectieve warming up bij het appartement. Verder hebben we per dag (behalve woensdag) 2 zwemmomenten. Deze worden in zee uitgevoerd. Gegeven de verschillen in niveaus worden de programma's elke keer weer individueel aangepast. Hierdoor kunnen we op maat trainingen aanbieden.

www.openwaterswimming.club:

adres: Ieplaan 105, 2565 LJ Den Haag; email: marcel@openwaterswimming.club

Mob: 06-29004747



We maken bij de start en halverwege beeldopnamen en bespreken die individueel na op de eerste training en op woensdag. Hiermee kan je de hele week gericht werken aan techniek verbeteringen en zie je het resultaat.

Aankomst op zaterdag in de middag. Deze dag vooral acclimatiseren en genieten van de eerste zon. Naast de zwemtrainingen zijn er ook mogelijkheden om te wandelen en evt. fietsen te huren.

Data en trainingsopties:

4 november	aankomst training einde van de middag
5 november	2 zwemmomenten (ochtend en middag)
6 november	2 zwemmomenten (ochtend en middag)
7 november	2 zwemmomenten (ochtend en middag)
8 november	1 zwemmoment (ochtend) middag vrij
9 november	2 zwemmomenten (ochtend en middag)
10 november	2 zwemmomenten (ochtend en middag)
11 november	reisdag evt 1 zwemmoment (ochtend)



Verblijf:

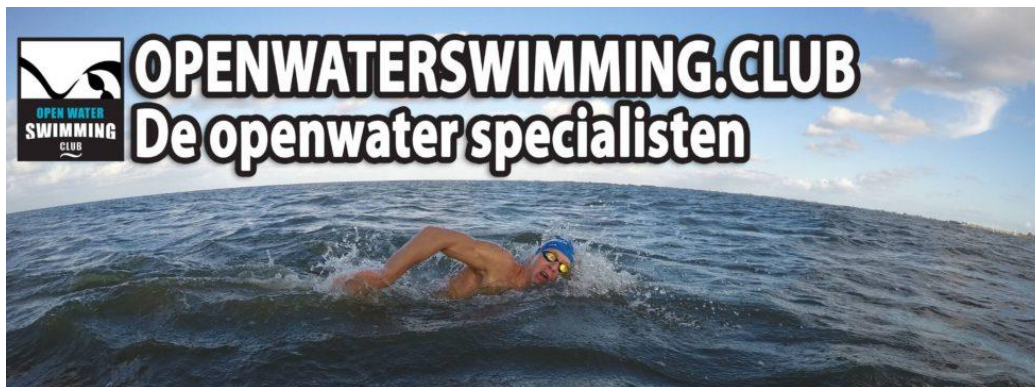
Je verblijft op basis van logies in een 2 kamer appartement. Het complex is gevestigd in de plaats Puerto del Carmen, Lanzarote.

De accommodatie is dichtbij onze trainingslocatie, de boulevard en haven gelegen. Er is een grote supermarkt vlakbij het complex aanwezig. De appartementen zijn voorzien van alles wat je nodig hebt gedurende jouw verblijf.

www.openwaterswimming.club:

adres: Ieplaan 105, 2565 LJ Den Haag; email: marcel@openwaterswimming.club

Mob: 06-29004747



Veel van de comfortabele, schone ruime en ingerichte appartementen hebben uitzicht op het zwembad. Ze hebben een badkamer met toilet en bad, woonkamer met slaapbank en een slaapkamer met twee eenpersoons bedden.



Er is een eetkamer, keuken met kookplaat en magnetron, waterkoker, broodrooster en een koelkast. De appartementen zijn ook uitgerust met TV met Engelse en Duitse kanalen, en een balkon of terras met tafel en stoelen. Internet is in alle appartementen en rond het zwembad beschikbaar.

Een greep uit de reacties van deelnemers die eerder meegingen zijn:

- “Uitdagend en leerzaam!”
- Top analyses!”
- ”Dank voor het maatwerk; beeldmateriaal werkt verhelderend.”
- “Vrijheid en regelmaat”
- “Geweldig om met een compacte groep en zoveel aandacht je grenzen te verleggen.”
- “Toppers!”

www.openwaterswimming.club:

adres: Ieplaan 105, 2565 LJ Den Haag; email: marcel@openwaterswimming.club

Mob: 06-29004747



Investing:

De accommodatie is op basis van logies en transport van en naar de luchthaven. We bieden 2 opties:

- Per persoon per week € 550 ,00 (exclusief vlucht) op basis van 2 personen per appartement
- Per persoon per week € 675,00 (exclusief vlucht) op basis van 1 persoon per appartement

Aanvullende opties:

- 1) We krijgen regelmatig vragen over het huren van een wetsuit. We bieden de mogelijkheid om een wetsuit te huren. De investering hiervoor bedraagt € 80,00 voor de hele week en € 40,00 voor een halve week. Mocht je na de huurperiode besluiten om het pak te kopen dan wordt de huur in mindering gebracht.
- 2) Meegereisde familieleden die niet deelnemen aan de powerweek vragen ons ook, welke mogelijkheden er zijn om incidenteel gedurende die week aan hun zwemkwaliteiten te werken. Dit kan ook gedurende deze week. We bieden een extra pakket van 4 zwemtrainingen aan voor een bedrag van € 100,00. De trainingen zijn 1 uur en laten je ook ervaren hoe je veel progressie boekt in een hele korte tijd.

Wil je deelnemen, stuur ons een mail (marcel@openwaterswimming.club) en we bespreken de verdere registratie.

We kijken ernaar uit om je te mogen begeleiden tijdens deze inspirerende en sportieve week

Graag tot ziens op Lanzarote

Marcel Stroet en Marcel van der Togt

Team Open Water Swimming Club

www.openwaterswimming.club:

adres: Ieplaan 105, 2565 LJ Den Haag; email: marcel@openwaterswimming.club

Mob: 06-29004747