

# SVØMMETEKNIK

Skal 2015 være året hvor du skal forbedre dig markant på svømning??

Svømning handler mest af alt om den rette teknik.

Det kan være svært i den daglige træning at få rettet alle de ting man gerne vil, tit arbejder man med en træner til 15 eller 20 svømmere.

Nu har du mulighed for personlig tekniktræning med undervandsvideo!

*Det får du:*

*Videosession (ca. 30min)*

*Feedback session (ca. 60min)*

*Adgang til dine videoer på dropbox*

*Udklip eller redigerede videobidder med eksempler på hvad DU kan forbedre.*

*Pris kun 500kr*

- 1. Session optager jeg din svømning over og under vandet fra så mange vinkler som muligt.
- 2. Session gennemgår vi tekniske øvelser på baggrund af dine videoptagelser. Jeg viser dig øvelserne og du skal prøve dem nok gange til du har forstået formålet.
- Mellem svømmesessionerne gennemarbejder jeg din video og finder screenshots eller små videosekvenser der viser dig eksempler på hvor der primært kan forbedres tekniske elementer (3-4 vigtigste punkter)

Hvem er jeg:

Nikolaj Skovmose, 29 år.

Cheftræner Holstebro Svømmeklub, 12 års erfaring i svømmeundervisning på mange niveau.

Kontakt: [nikolaj.coaching@gmail.com](mailto:nikolaj.coaching@gmail.com) eller tlf: 61264388

