

Uitnodiging training op vrijdag 16 oktober 2020



Best ZVS-lid,

2020 is het jubileumjaar van ZVS. Zoals jullie weten verloopt dit echter iets anders dan dat we hadden gewild. Geen uitgebreide feestjes of leuke activiteiten tot nu toe. De zwemcompetitie is dit jaar al stilgelegd en dit vinden we allemaal heel jammer. Hopelijk kan de waterpolocompetitie onder voorwaarden nog wel doorgang vinden. We moeten helaas afwachten wat de uitkomst gaat worden naar de toekomst toe.

Maar om toch iets te hebben om naar uit te kijken en iets om voor te trainen, willen we voor alle leden van ZVS op de training van vrijdag 16 oktober 2020 een beproeving voor jullie op het programma zetten. Op deze training zullen we 100 keer starten, en dan elke 2 minuten. Je hebt dan de keuze om je op te geven voor 100 keer 50 meter, 100 keer 75 meter of 100 keer 100 meter: 2 Minuten om je afstand te zwemmen **EN** te rusten, en te eten en drinken tussendoor.

Mocht je niet weten welke afstand je het beste kan doen, vraag dan een trainer wat hij of zij denkt wat te doen is voor je. En mocht het niet lukken of tussendoor wil je toch een keertje extra rust nemen omdat het toch niet gaat, geen probleem natuurlijk. Het is tenslotte een training. Je kan dan gewoon even aan de zijkant in de baan gaan liggen.

Aanwezig zijn in/bij het zwembad 18:15 uur
Aanvang training: 18:30 uur
Einde training 21:50 uur

Daag jezelf uit in een ontspannen sfeer en verbaas jezelf! Geef je op bij ons in het zwembad met onderstaande strook of via het e-mailadres 100x100@zvs.nu.

Let op! We kunnen maar een bepaald aantal mensen kwijt dus dat betekent vol is vol!

(de volgorde van inschrijving bepaald de deelname)

Indien er nog plek is dan kan je je uiterlijk opgeven voor 11 oktober 2020. Nadat je deelname bevestigt is, krijg je later nog informatie om je goed te kunnen voorbereiden.

Facebook? Laat zien dat je meedoet via het [evenement](#).

Wij hebben er zin in!

Dewi en Marion

Naam:

E-mailadres:

Ik geef me op voor de:

O 100 x 100 meter verwachte tijd per 100 meter:

O 100 x 75 meter verwachte tijd per 75 meter:

O 100 x 50 meter verwachte tijd per 50 meter: