

Week	Ondiep	A	B	C	C+
week 36	Testen	Testen	Testen	Testen	Testen
week 37				idem als C+	Startduik + onderwater zwemmen + keerpunt schoolslag
week 38	Feest week 10 jaar de Zandzee				Feest week 10 jaar de Zandzee
week 39				idem als C+	Verbeteren beenslag en armslag borstcrawl en rugcrawl m.b.v. plankjes.
week 40				idem als C+	Startduik + verbeteren ademhaling borstcrawl + hoekduik.
week 41	Spelles	Spelles	Spelles	Spelles	Spelles
week 42	herfstvakantie				
week 43				idem als C+	Salto + koprol + keerpunt borstcrawl
week 44				idem als C+	Okselgreep + polsgreep + aan de kant brengen drenkeling hoekduik met ringen opduiken
week 45				idem als C+	Reddingsklos werpen + boei/plankje werpen + alarmeren en benaderen van de drenkeling + borstcrawl hoofd boven water + eigen veiligheid .
week 46		proefzwemmen B kleding B		idem als C+	Gekleed hurksprong + vervoer drenkeling kopgreep + aan de kant brengen van de drenkeling + borstcrawl hoofd boven water + eigen veiligheid .
week 47	proefzwemmen A 26-11 afzw B kleding A			idem als C+	Verbeteren beenslag en armslag borstcrawl en rugcrawl m.b.v. plankjes.
week 48	3-12 afzw A			idem als C+	Startduik + verbeteren ademhaling borstcrawl + hoekduik.
week 49				idem als C+	Oriëntatie onderwater + wak zwemmen + rugcrawl. accent op het wak zwemmen
week 50				idem als C+	Verbeteren techniek koprol, rugcrawl Aanleren vlinderslag!!

Week	Ondiep	A	B	C	C+
week 51				idem als C+	Coopertest + samengestelde rugslag + wrikken
week 52	Spelles	Spelles	Spelles	Spelles	Spelles
week 1	Kerstavakantie				
week 2				idem als C+	Aanzwemmen poloborstcrawl Bal oppakken en gooien op doel
week 3				idem als C+	overgooien in 2 of 3 tal poloborstcrawl bal oppakken en gooien op doel met keeper .
week 4				idem als C+	Waterpolo wedstrijdje met caps en doelen
week 5				idem als C+	Gekleed salto vanaf de kant + 2 banen schoolslag + 1 baan rugslag + helphouding met lucht in kleding + drijven op de buik 15 tellen + drijven op de rug 20 tellen.
week 6				idem als C+	Rechtstandige sprong voorwaarts vanaf de kant + gestrekte sprong achterwaarts vanaf de kant + rechtstandige sprong voorwaarts met aanloop vanaf de 1 mtr. Pl
week 7	Spelles	Spelles	Spelles	Spelles	Spelles
week 8	Voorjaarsvakantie				
week 9				idem als C+	Coopertest + onderwater zwemmen + sprong vanaf de 3 mtr. Plank.
week 10				idem als C+	Zwemmen met flippers, duikbril + ademen door snorkel.
Week 11				idem als C+	Zwemmen met flippers, duikbril, snorkel + onderwater snorkel "leeg". boven komen.
week 12		proefzwemmen B		idem als C+	Onderwater parcour met flippers, snorkel en bril

Week	Ondiep	A	B	C	C+
week 13 1-4 afzw B		proefzwemmen A	kleding B	idem als C+	Gekleed hurksprong + hoekduik met ringen + redding zwemmen met kop en oksel greep + bommetje
week 14 8-4 afzw A		kleding A		idem als C+	Rugcrawl + schoolslag + schoolslag keerpunt.
week 15	Spelles voor de maandag groepen			idem als C+	Onderwater zwemmen(12 m.)+ Onderlinge wedstrijd 25m. borstcrawl,rugcrawl en schoolslag.
week 16				idem als C+	Vlinderslag, samengestelde rug slag, koprol achterwaarts duik vd 1 meter plank
ma 17-4	tweede Paasdag geen schoolzwemmen				
di+do	Spelles	Spelles	Spelles	Spelles	Spelles
week 17 week 18	meivakantie				
week 19				idem als C+	Coopertest met keerpunten + samengestelde rugslag.
week 20				idem als C+	Startduik + verbeteren ademhaling borstcrawl + hoekduik
week 21 do 25-5				idem als C+	Samengestelde rugslag + bommetje vanaf de kant. + zweefduik vanaf de 1 mtr. Plank
week 22	maandag groepen proefzwemmen b				Rugcrawl + schoolslag + schoolslag keerpunt.
week 23 ma 5-6		proefzwemmen B			Startduik + onderwater zwemmen + keerpunt schoolslag
week 24 17-6 afzw B		Proefzwemmen A	kleding B	C programma	Aquajoggen+Borstcrawl+Springen vanaf de 3 meterplank
week 25 24-6 afzw A		kleding A			Reddingzwemmen, kop greep + okselgreep+12 meter onderwater
week 26				C programma	Koprol vanaf de kant+onderwater parcour+zweefduik 1 meter plank
week 27 8-7 afzw C				kleding C	Rechtstandige sprong voorwaarts vanaf de kant + gestrekte sprong achterwaarts vanaf de kant + rechtstandige sprong voorwaarts met aanloop vanaf de 1 mtr. Pl

Week	Ondiep	A	B	C	C+
Week 28					Aquarobics MUZIEK koprol achterwaarts+ duik vd 1 meter plank
Week 29	Spelles	Spelles	Spelles	Spelles	Spelles
week 30	zomervakantie.				
	Gekleedzwemmen voor A in week 47+14+25				
	Gekleedzwemmen voor B in week 46+13+24				
	Gekleedzwemmen voor C in week 46+5+16+(27 alleen afzwemmer c)				
	Gekleedzwemmen voor C+ in week 46+5+16				

