

## **Jaarverslag Tweeka 2022**

Ook dit jaar werd er bij de afdeling Tweeka door volwassenen tussen de 20 en de 60(+) jaar getraind onder leiding van trainer Robin Wolbers. Helaas begon dit jaar nog met corona maatregelen en beperkte mogelijkheid tot zwemmen, maar al vlot mochten er weer volop getraind worden. Met als extraatje dat de Tweeka sinds dit jaar de mogelijkheid heeft om extra te trainen of juist te gaan trainen, op de zaterdagochtend. Hier wordt al volop gebruik van gemaakt!

Zowel op de maandagavond als zaterdagochtend wordt er getraind volgens een training waar een mooie opbouw in zit en een afwisseling is tussen conditie, snelheid en techniek van de verschillende zwemslagen.