CROSS SWIM

– svømning og cross training

Træning på en anderledens måde, eller variation til den almindelige svømmetræning.

Gratis i Holbæk Svømmehal

– dog skal adgangen til svømmehallen betales som normalt, og tiderne følger de offentlige åbningstider.

- Træningsprogrammet kombinerer svømning og forskellige øvelser på land, f.eks. mavebøjninger, armstrækkere og øvelser med træningsbolde. Udstyr stilles til rådighed af Holbæk Svømme Klub.
- Programmet udarbejdes af Holbæk Svømme Klubs cheftræner Michele Greb, og vil være at finde på de hvide tavler i hallen hver morgen fra kl. 6.00.
- Se også www.swimhsk.dk

HOLBÆK SVØMME KLUB