

Videos:

Basics:

[Streamline](#)

[Physics](#) of swimming

Diving:

[Noodle Drill](#)

Freestyle:

[Kick](#)

[Side Breath](#)

[Catchup Drill](#)

[Zipper Drill](#)

[Flip Turn](#)

[Underwater Camera](#)

[Lecture](#) (high elbow body position)

Backstroke:

[Kick](#)

[Arm Catch](#)

[Six Kick Switch Drill](#)

[Flip Turn](#)

[Start](#) / Start [analysis](#)

[Underwater Camera](#)

Breaststroke:

[Kick](#)

[Arms](#) / [Arm mistakes](#)

[Pull out](#)

[Progression](#) Drills

[Breast Arms with Dolphin Kick](#) drill

[Turn](#) (playlist)

[Lecture](#) / [Lecture](#) Drills

Butterfly:

[Kick](#)

[Arm](#) / Arm [Lecture](#)

[Body Position](#)

[Progression](#) Drills

[Turn](#)

[Underwater Camera](#)