หลังจากที่เราเรียนการกลั้นหายใจแล้ว เราก็เริ่มเรียนการออกกำลังกายขานะครับ โค้ชเริ่มสอนให้เด็กตีขานะครับผม คือตีขาในน้ำ ถ้าเกิดเป็นเด็กเนี่ย มันจะรู้สึกเมื่อยมากเลยนะครับ เพราะว่าเรายังไม่เคยออกกำลังกายขาส่วนนี้นะครับ ผมจะต้องนั่งที่ขอบสระนะครับ แล้วก็เอาขาตีน้ำไปเรื่อย ๆ โค้ชจะจับเวลานะครับประมาณหนึ่งนาที ผมก็ตีไปเรื่อย ๆ นะครับ ตูม ตูม ตูม ตูม ตูม ตูม ตูม ตอนนั้นคือแบบเมื่อยขามาก ๆ เลยนะครับ ขาล้าสุด ๆ เลย เพราะว่าน้ำเนี่ยมันจะมีแรงต้านเยอะนะครับ หลังจากที่ครบหนึ่งนาทีแล้วนะครับ โค้ชก็จะให้เราพักก่อน ในระหว่างที่ผมพักนะครับ ผมก็จะไม่มีอะไรทำ ก็จะเอาโฟมมาเล่นนะครับ ผมชอบกดโฟมลงไปในน้ำ แล้วก็ยืนบนโฟมนะครับ มันจะคล้าย ๆ กับเราเล่นเซิร์ฟบอร์ดอยู่นะครับ แต่ว่ายืนได้ไม่นานโฟมก็เด้งออกมานะครับ พอหมดเวลาพักแล้ว ผมก็ต้องกลับไปออกกำลังกายขาต่อนะครับ แต่ว่าคราวนี้คือไม่ต้องนั่งขอบสระแล้วนะครับ โค้ชจะให้เราเกาะขอบสระเอาไว้นะครับ แล้วก็เหยียดลำตัวออกไป และคราวนี้ก็ตีขา มันจะคล้าย ๆ กับ เอ่อ..ท่านอนนะครับ แต่คราวนี้จะเมื่อยกว่า..กว่าครั้งแรกนะครับ เพราะว่ามันออกแรงขาทั้งส่วนล่างและก็ส่วนบนนะครับ โค้ชให้ผมตีขานะครับแต่ว่าผมทำไม่ได้แล้ว เพราะว่ามันเมื่อยขามากนะครับ ผมก็เลยเปลี่ยนจากตีขาเป็นดันเท้าแทนนะครับ ผมออกแรงไปเรื่อย ๆ นะครับ จนในที่สุดก็หมดแรง คราวนี้คือไม่สามารถขยับขาได้แล้วนะครับ เพราะว่าสำหรับเด็กคนหนึ่งแล้ว มันถือว่าเหนื่อยมากเลยนะครับการออกกำลังกายครั้งนี้ เมื่อทำไม่ได้ก็ต้องกลับมาฝึกกลั้นหายใจเหมือนเดิมนะครับ ผมใช้เวลาฝึกแบบนี้ประมาณหนึ่งอาทิตย์นะครับ กลั้นหายใจกับตีขาเนี่ย จนเราคิดว่าเรามีกล้ามเนื้อขาที่สามารถว่ายน้ำได้แล้วนะครับ โค้ชก็เริ่มให้ผมหัดว่ายน้ำนะครับ เออ...เราเริ่มจากการทำท่าปลาโลมานะครับ ท่าปลาโลมาก็คือ ให้เราเหยียดแขนออกไปให้สุดนะครับ แนบหูเอาไว้ แล้วก็ลำตัวขนานกับน้ำนะครับ แล้วโค้ชเนี่ย เขาจะเอามือรองท้องเราไว้นะครับ แล้วก็ให้เราตีขาไปเรื่อย ๆ ให้เราเคลื่อนที่ไปเรื่อย ๆ นะครับผม ในระหว่างนั้นหน้าเราก็จะดำน้ำอยู่นะครับ สิ่งที่ผมต้องทำก็คือกลั้นหายใจไปเรื่อย ๆ นะครับจนเราสามารถว่ายไปแตะขอบสระอีกด้านหนึ่งได้นะครับ ระยะทางของสระเด็กประมาณสิบเมตรนะครับ เนื่องจากผมได้รับการฝึกกลั้นหายใจกับฝึกตีขามาพอสมควรแล้ว ผมจึงสามารถที่จะว่ายไปแตะขอบสระอีกด้านหนึ่งได้โดยที่หน้าผมยังดำน้ำไปเรื่อย ๆ นะครับ คือผมสามารถกลั้นหายใจไปจนถึงฝั่งได้ ผมฝึกท่านี้อยู่ประมาณหนึ่งอาทิตย์นะครับ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับการว่ายน้ำนะครับ หลังจากที่เราเรียนท่านี้มาพอสมควรแล้ว ครูฝึกก็เริ่มสอนผมให้สามารถลอยตัวในน้ำได้นะครับ เพื่อที่ว่าผมสามารถว่ายในสระลึกได้ ท่าที่เราใช้ในการลอยตัวเราเรียกว่า ท่าลูกหมาตกน้ำนะครับ ลักษณะของท่านี้จะคล้าย ๆ กับหมาที่กำลังว่ายน้ำอยู่นะครับ ครูฝึกต้องการให้ผมลงไปที่สระลึกนะครับ แต่ว่าผมไม่กล้า ผมก็บอกครูฝึกว่าผมไม่อยากลงไปนะครับ ในระหว่างที่ผมกำลังงอแงอยู่นั้น ครูฝึกก็อุ้มผมนะครับ แล้วก็บอกกับผมว่า ถ้าเกิดลงไปในสระลึกแล้ว ให้ถีบขาออกด้านข้างนะครับ และก็เอามือเนี่ย ทำท่าคล้าย ๆ กับหมาตกน้ำนะครับ ผมก็พยายามจดจำนะครับว่า เราต้องถีบขาออกด้านข้าง แล้วก็ทำท่าเหมือนหมาตกน้ำ หลังจากที่ครูพูดจบปุ๊บ ครูก็โยนผมนะครับลงไปในสระลึกเลย คราวนี้ก็ต้องเอาตัวรอดให้ได้นะครับ ผมตกใจมากเลยนะครับ เพราะว่าตอนนี้เราอยู่ในสระลึกแล้ว และก็ไม่มีพื้นให้เหยียบแล้วนะครับ สิ่งที่ผมคิดได้ก็คือ ต้องถีบขาออกด้านข้างและก็ทำท่าเหมือนหมาตกน้ำนะครับ ผมออกแรงถีบอย่างมากเลยนะครับ เพื่อให้มั่นใจว่าตัวผมจะต้องลอยให้ได้นะครับ แต่ว่าตอนนั้นผมรู้สึกเมื่อยขามาก เพราะว่าผมออกแรงจนแบบว่าไม่มีแรงจะถีบแล้วนะครับ ครูฝึกก็โดดลงมานะครับ ละก็มาพยุงผมเอาไว้ ผมรู้สึกโล่งใจมากเลยนะครับที่ผมยังไม่ตาย คือ ยังลอยอยู่ในน้ำได้อยู่และก็ไม่จมน้ำด้วยนะครับ ตอนนี้ผมสามารถที่จะลอยตัวในน้ำได้แล้วนะครับ เป็นอันว่าท่าลูกหมาตกน้ำของผมสำเร็จแล้วนะครับ ถึงแม้วิธีการของโค้ชจะดูโหดร้ายไปหน่อยนะครับ แต่ว่ามันก็ได้ผลนะ เพราะถ้าเกิดว่าโค้ชเขาไม่โยนผมลงไปเนี่ย ผมก็ไม่กล้าลงไปอยู่ดีนะครับ หลังจากที่ผมสามารถลอยตัวในน้ำได้แล้ว คราวนี้ผมไม่จำเป็นต้องเล่นสระเด็กแล้วนะครับ ผมสามารถฝึกในสระผู้ใหญ่ได้เลยนะครับ เพราะว่าเราสามารถลอยตัวในน้ำได้ ผมรู้สึกมีอิสรภาพมากเลยนะครับ เพราะว่าผมไม่จำเป็นต้องเล่นแต่สระเด็กแล้ว ผมสามารถที่จะว่ายไปสระผู้ใหญ่ก็ได้นะครับ ว่ายไปตรงไหนก็ได้ ผมสามารถลอยตัวในน้ำลึกสามเมตรก็ได้นะครับ แถว ๆ นั้นมันจะมีสไลเดอร์อยู่นะครับ ผมก็ปีนขึ้นไปบนสไลเดอร์ แล้วก็นั่งไถลลงมานะครับ มันจะลงตรงสระลึกพอดีเลยนะครับ ตุ้ม! เราจะรู้สึกเหมือนกับจมน้ำลงไปนะครับ แล้วเราก็ลอยขึ้นมาใหม่อีกรอบหนึ่ง ผมเล่นอยู่อย่างงี้ไปเรื่อย ๆ นะครับ จนประมาณสี่โมงพ่อกับแม่ก็มารับนะครับ พ่อกับแม่เตรียมอาหารไว้แล้วนะครับ เป็นข้าวกล่อง ผมหิวมากเลยเพราะว่าเราว่ายน้ำจนเหนื่อยนะครับ ผมก็ไม่รอช้ารีบปีนขึ้นไปบนขอบสระนะครับ แล้วก็วิ่งไปที่ข้าวกล่อง ก็กินข้าวอย่างเอร็ดอร่อยนะครับ เพราะว่าเราเหนื่อยมากและก็หิวมากด้วย