

Programma Aquatics Day



WORLD
AQUATICS
DAY



Sporters Schoonspringen 13-18 jaar

Onderdelen

Lenigheid

Wil jij leren hoe je een lenige en sterke schoonspringer wordt? En hoe je lenigheid een leuk onderdeel van jouw training maakt? Chloé van Bavel, voormalig topturnster en choreograaf voor topsport turnen komt jou alles vertellen over lenigheid en helpt je aan de beste tips.

Wedstrijdvoorbereiding met Maarten Jongma

Hoe bereid jij je voor op een wedstrijd? Ben je gespannen of juist heel relaxed? Sportpsycholoog Maarten Jongma vertelt jou wat je wel en niet moet doen om je zo goed mogelijk voor te bereiden op jouw trainingen en wedstrijden

Watertraining onder leiding van talentcoach Ramon de Meijer

Tijdens de watertraining ga je aan de slag met talentcoach Ramon de Meijer. Hij en de leden van de Nationale Selectie helpen je met al jouw vragen.

Demo en Meet & Greet

We sluiten de dag af met een demo van het Nationaal Duet synchron zwemmen (Noortje & Bregje de Brouwer). Uiteraard is daarna nog tijd voor foto's en handtekeningen van jouw helden van de Nationale Selectie Schoonspringen.

Tijdschema

10.30	Aanmelding en opening
11.00	Lenigheid
12.30	Lunch
13.30	Wedstrijdvoorbereiding
15.00	Watertraining met Ramon de Meijer
16.15	Demo en Meet & Greet