

Gratis deelname

Programma zwemsportdag IJzeren Man 14 april 2012

<u>12.00 uur</u>	Vervroegde aankomst rolstoelers	
<u>13.00 uur</u>	Start zwemsportdag	
<u>13:00 -13:45 uur</u>	Selectie zwemmen IJzeren wedstrijd.	
<u>13.30 uur</u>	Warming-up	in het wedstrijdbad en het golfslagbad
<u>14.00 uur</u>	Activiteit ronde 1	
	♦ AquaSpinning	in het wedstrijdbad
	♦ AquaZumba	in het golfslagbad
	♦ Glijbaan race	bij de glijbaan
	♦ IJzeren wedstrijd	in het wedstrijdbad
<u>14.40 uur</u>	Activiteit ronde 2	
	♦ AquaSpinning	in het wedstrijdbad
	♦ AquaZumba	in het golfslagbad
	♦ Glijbaan race	bij de glijbaan
	♦ IJzeren wedstrijd	in het wedstrijdbad
<u>15.20 uur</u>	Activiteit ronde 3	
	♦ AquaSpinning	in het wedstrijdbad
	♦ AquaZumba	in het golfslagbad
	♦ Glijbaan race	bij de glijbaan
	♦ IJzeren estafette	in het wedstrijdbad
<u>16:00 uur</u>	Discozwemmen in het golfslagbad	
<u>17.00 uur</u>	Afsluiting zwemsportdag	

Naast de activiteiten is er buiten een springkussen en een pannakooi aanwezig. Ook binnen zijn er snorkelmogelijkheden en kun je vrij zwemmen.

Uitleg onderdelen Zwemsportdag IJzeren Man

Vervroegde aankomst

De vervroegde aankomst is bedoeld om rolstoelers voldoende ruimte en tijd te bieden om zich om te kleden. Van deze vervroegde aankomst mogen alleen rolstoelers gebruik maken.

Activiteit

40 minuten durende activiteit waarbij elke deelnemer kan kiezen tussen aquaspinning, aqua-zumba of de IJzeren estafette. Deelnemers die niet willen meedoen met de activiteiten kunnen in de overige baden vertoeven.

Voorselectie IJzeren wedstrijd:

Tussen 13:00 en 13:45 kunnen de deelnemers zwemmen voor de IJzeren wedstrijd. Ze zwemmen 1x op tijd. Aan de hand van de tijd wordt een indeling op niveau gemaakt. Zo heeft iedereen de mogelijkheid om de wedstrijd te winnen.

AquaSpinning

Aqua-spinning is fietsen in het water, waarbij de fiets op zijn plaats blijft. Het is te vergelijken met het "gewone" spinning, echter in water is meer variatie mogelijk met diverse bewegingsvormen. De training is weliswaar intensief, maar erg goed voor je conditie en spieren. Door de weerstand van het water worden spieren extra belast, maar is de kans op blessures klein. AquaSpinning - een pittige vorm van aquatraining - wordt muzikaal ondersteund. AquaSpinning wordt uitgevoerd in het wedstrijdbad.

AquaZumba

Aquazumba is zumba in het water. Het is de nieuwste en meest swingende aquasport. Zumba in het water is een actieve, opzweepende les in ondiep water en bestaat uit een op Latijns Amerika geïnspireerde fitness en dans 'workout'. Dankzij de verschillende dans- en muziekstijlen is Zumba in het water naast effectief, vooral ook erg leuk! AquaZumba wordt uitgevoerd in het golfslagbad.

IJzeren estafette

De IJzeren estafette is een wedstrijd tussen een aantal deelnemers. Je krijgt opdrachten van de trainer en die moet je zo snel mogelijk uitvoeren! Je moet natuurlijk wel goed kunnen zwemmen. Doe mee met deze spannende activiteiten.

Glijbaanrace

Bij de glijbaanrace is de bedoeling dat de deelnemers zo snel mogelijk naar onder proberen te glijden op tijd. Omdat de IJzeren man een nieuwe glijbaan heeft willen we deze gaan gebruiken. Veiligheid is hier heel belangrijk bij en de bedoeling is dat de deelnemers op de billen blijven zitten of gaan liggen. Niet anders!

IJzeren wedstrijd

De IJzeren wedstrijd is voor wedstrijdzwemmers en voor de snelle zwemmer die het leuk vinden om een wedstrijd aan te gaan met anderen. Van 13:00 tot 13:45 vind er een selectie plaats.

In ronde 1 en 2 gaan de deelnemers in niveaugroepen de 30 meter sprint tegen elkaar zwemmen.

De prijsuitreiking

Discozwemmen

Discozwemmen in het golfslaggedeelte. Er is dan tussen 16:00 en 17:00 uur een DJ aanwezig, die zorgt voor vlotte, moderne muziek en discoverlichting. Deelnemers kunnen plaatjes aanvragen, groetjes doen, jarigen proficiat wensen... en dit alles tijdens de zwemsportdag!