

Stage Clinic Natación

42195.es con Ciro Tobar

Plazas limitadas, máximo 9 participantes.

Profesor: Ciro Tobar (www.cirotobar.com), licenciado en ciencias de la actividad física y deporte, Entrenador Superior de Natación por la Real Federación Española de Natación. Entrenador de Triatletas Profesionales.

Programa: INTENSIVO SÁBADO.

Sábado AM:

Sesión de piscina: 9:30 am - 11:30 am

- toma de contacto: presentación, ver niveles de cada uno. Distribución de grupos
- 1ª filmación, respiración, coordinación inspiración en fase acuática.
- Nado continuo, filmación frontal y lateral aérea, filmación frontal y lateral sub acuática.

Sesión de video análisis. 12:00 am - 14:00 am

- Conceptos a analizar: respiración, flotabilidad, hidrodinámica, flexibilidad-limitaciones articulares: tobillo y hombro.
- Claves para diseñar sesiones y entrenamientos de natación efectivos.

Sábado PM:

Sesión de piscina: 16:00 pm - 18:15 pm

- trabajo técnico: posición horizontal, frontal y lateral, piernas con y sin aletas, respiración.
- ejercicios de rolido, alargar la brazada por delante, por detrás, contar brazadas

Sesión seco: 18:30 pm - a 19:30 pm

- Mejora de rango articular, tobillo hombros: articulación escapulo humeral: flexibilidad por parejas, trabajo de core, estabilización lumbo abdominal para mayor eficacia propulsiva.

Más información en www.42195.es