

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: 16:30 pm - 18:30 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: 19:00 pm - a 20:00 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