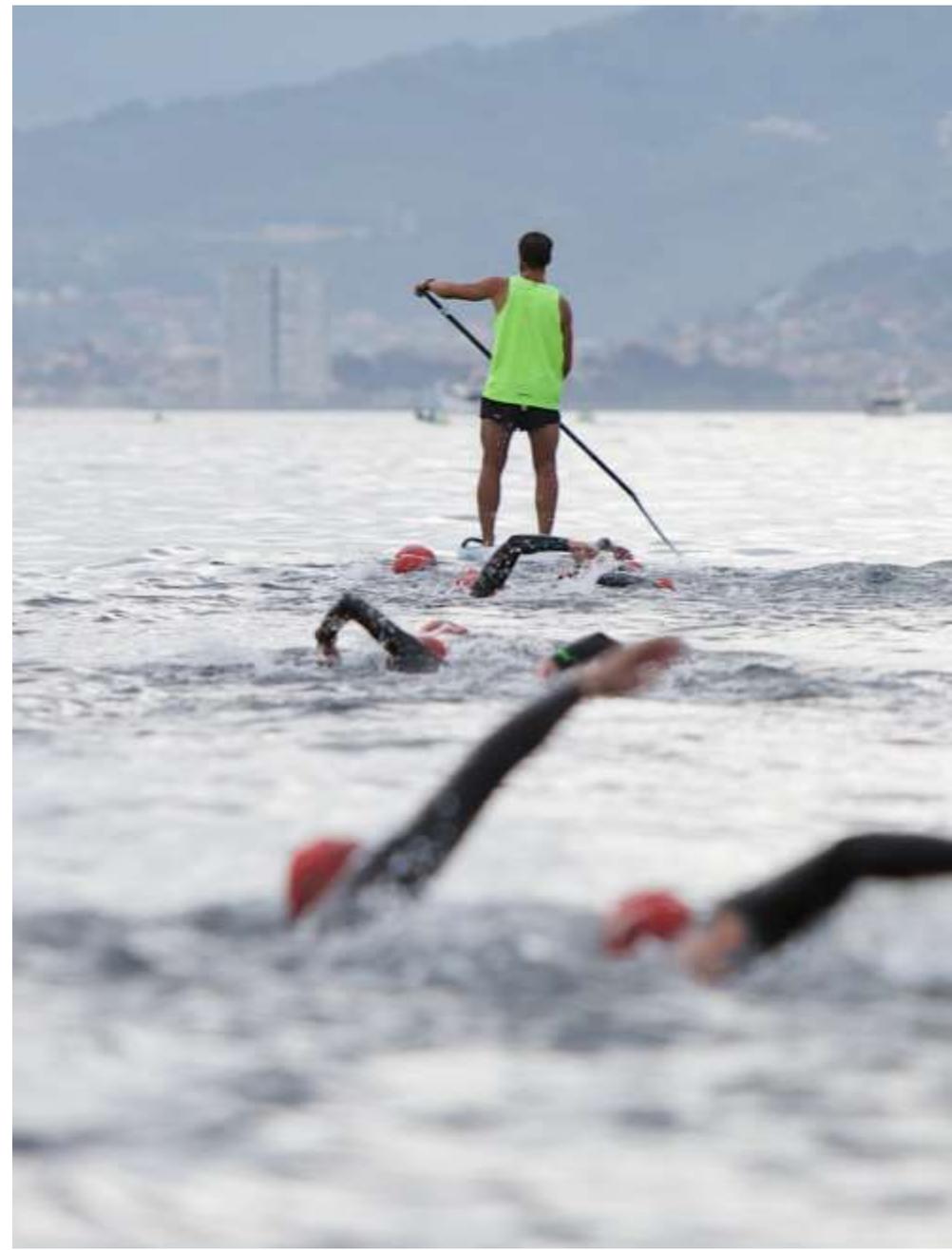


I Campus de Técnica de Natación en Aguas Abiertas

PROGRAMA

Playa de Nerga. Pontevedra.
25 y 26 de Junio



I Campus de Técnica de Natación en Aguas Abiertas

En nuestros cursos podrás aprender conceptos como:

- Técnica de orientación.
- Técnica de nado en aguas abiertas.
- Trabajo de fuerza aplicada a las aguas abiertas.

Orientado a:

- Iniciación en aguas abiertas.
- Perfeccionamiento larga distancia.
- Segmento Natación Triatletas.

Sistema.

Mediante GRABACIONES EN VIDEO

Y posterior visualización donde se analizarán:

- técnica individuales
- mejorar la eficiencia y
- rendimiento en el agua

Se segmentará el curso en función de la experiencia de cada uno.

Grupo reducido con limite de 15 participantes.



I Campus de Técnica de Natación en Aguas Abiertas

Profesorado

Alonso Correoso Gonzalez

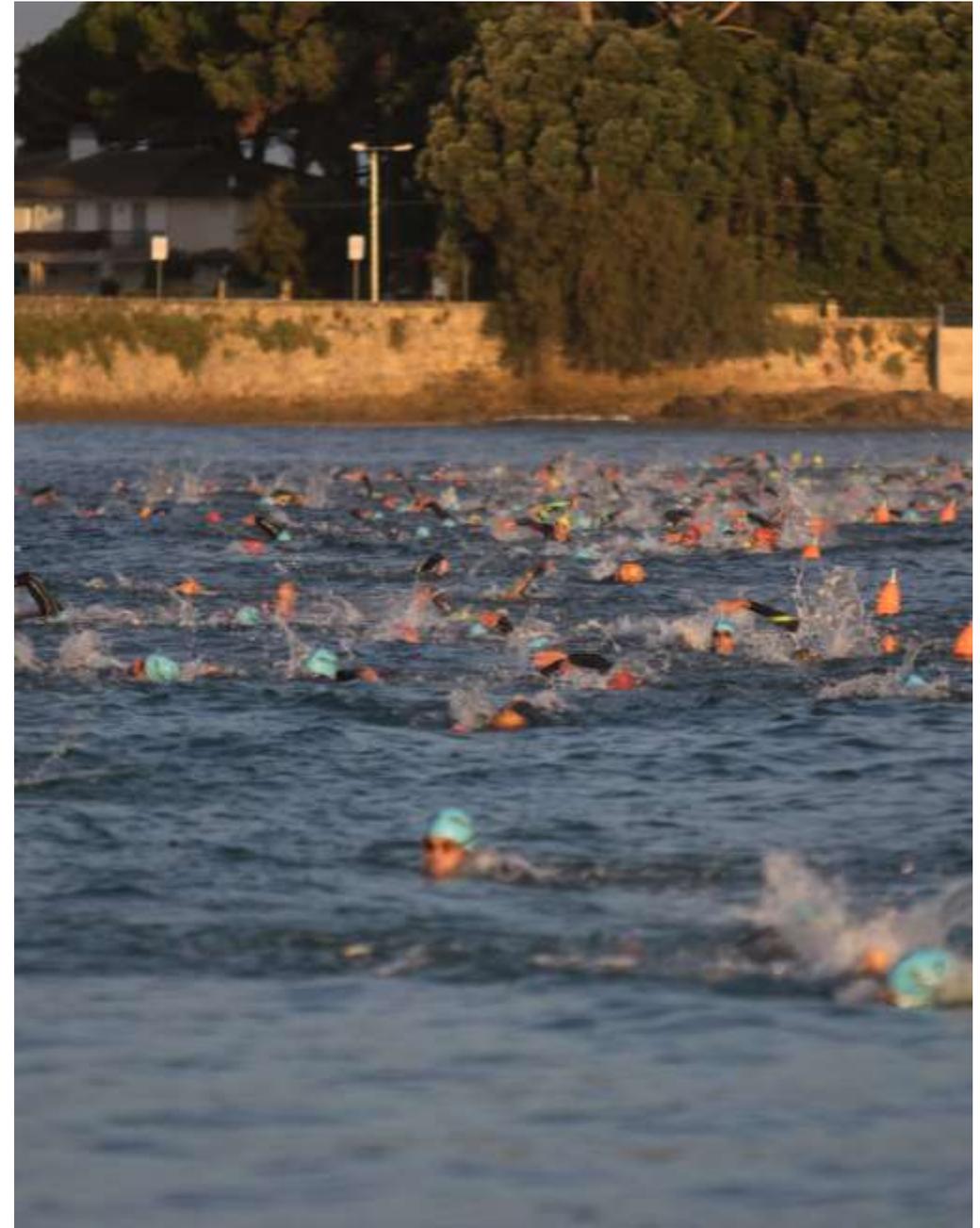
- Entrenador Superior de Natación y Natación en Aguas abiertas.
- Diplomado en Educación Física.
- Más de 23 años de experiencia en Aguas Abiertas.
- Entrenador Club Hércules Termaria.
- Varios campeones Gallegos y de España en su palmares.

Sonia Braña Menéndez

- Entrenadora de Natación y Triatlón.
- Licenciada en CC. Actividad Física y Deporte (UDC).
- Subcampeona del mundo Master.
- Campeona España Triatlón Sprint.
- Subcampeona de España Aguas Abiertas.

Angela Gutiérrez Cuadros

- Instructora Certificada de Flexibilidad Activa, niveles básico/Avanzado/Elite.
- Instructora Certificada FEDA de Yoga Base.
- Experiencia 10 años instructora Streching.



I Campus de Técnica de Natación en Aguas Abiertas

PROGRAMA

Sábado 25 De Junio.

09.00 Recepción y Presentación del Curso.

09.30 Sesión técnica de videos:

- Técnica de nado.
- Técnica de orientación.
- Trabajo de fuerza aplicada a las aguas abiertas.

11.00 Clase Estiramientos y movilidad articular.

12.00 Sesión de agua en el mar:

- Grabaciones (individuales).
- Trabajo de entradas y llegadas.
- Trabajo de orientación.
- Técnica de nado.



I Campus de Técnica de Natación en Aguas Abiertas

PROGRAMA

Sábado 25 De Junio

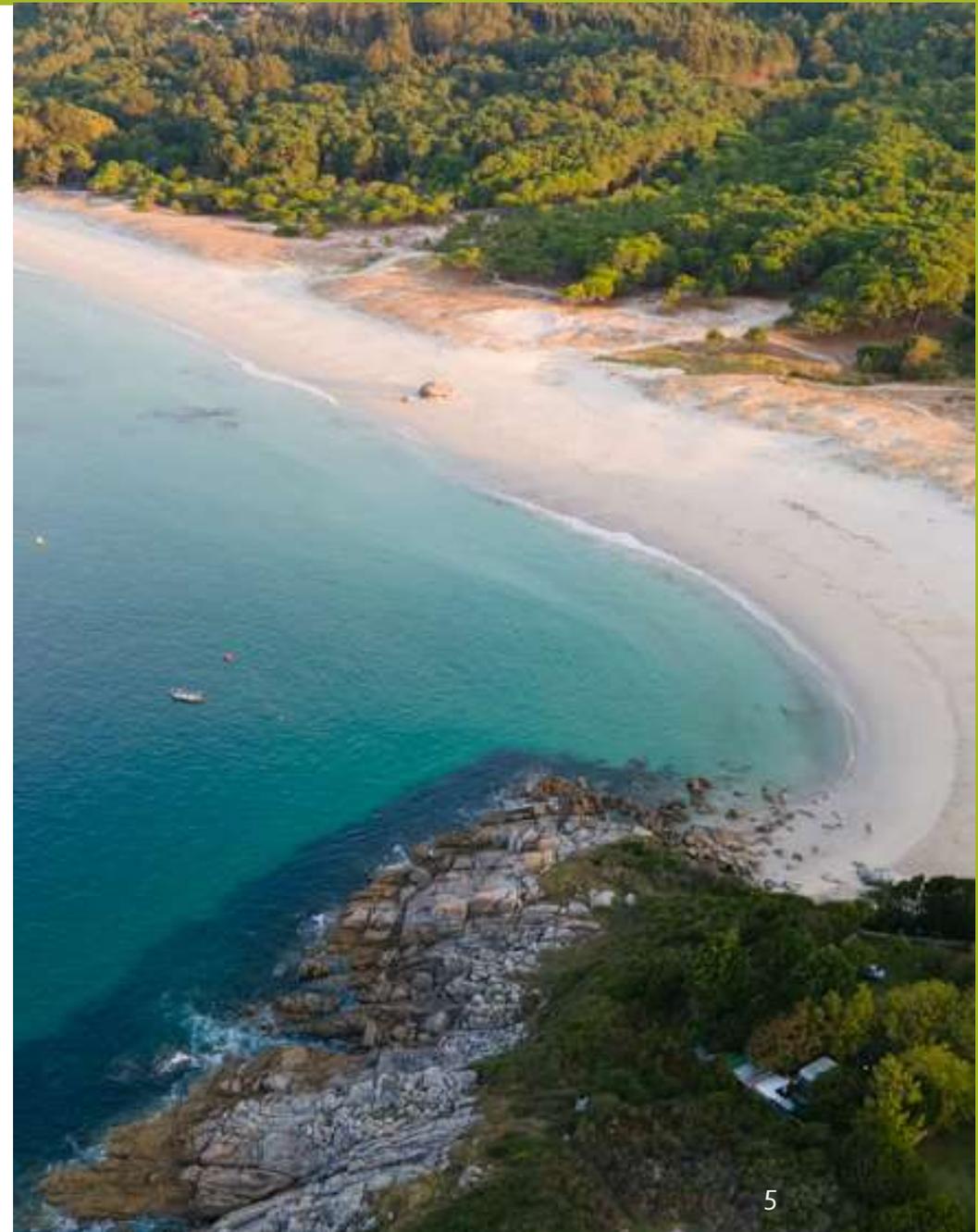
14.30 Comida.

17.00 Sesión Agua en el Mar.

18.30 Visionado videos.

- Explicación técnicas individuales.
- Mejoras eficiencia y rendimiento en el agua.

20.00 Fin jornada.



I Campus de Técnica de Natación en Aguas Abiertas

PROGRAMA

Domingo 26 de Junio.

09.00 Clase Estiramientos y movilidad articular.

10.00 Sesión de agua en el mar.

- Trabajo de técnica según lo visto el día anterior.
- Practicas Travesía Aguas Abiertas.

13.00 Fin de curso.



