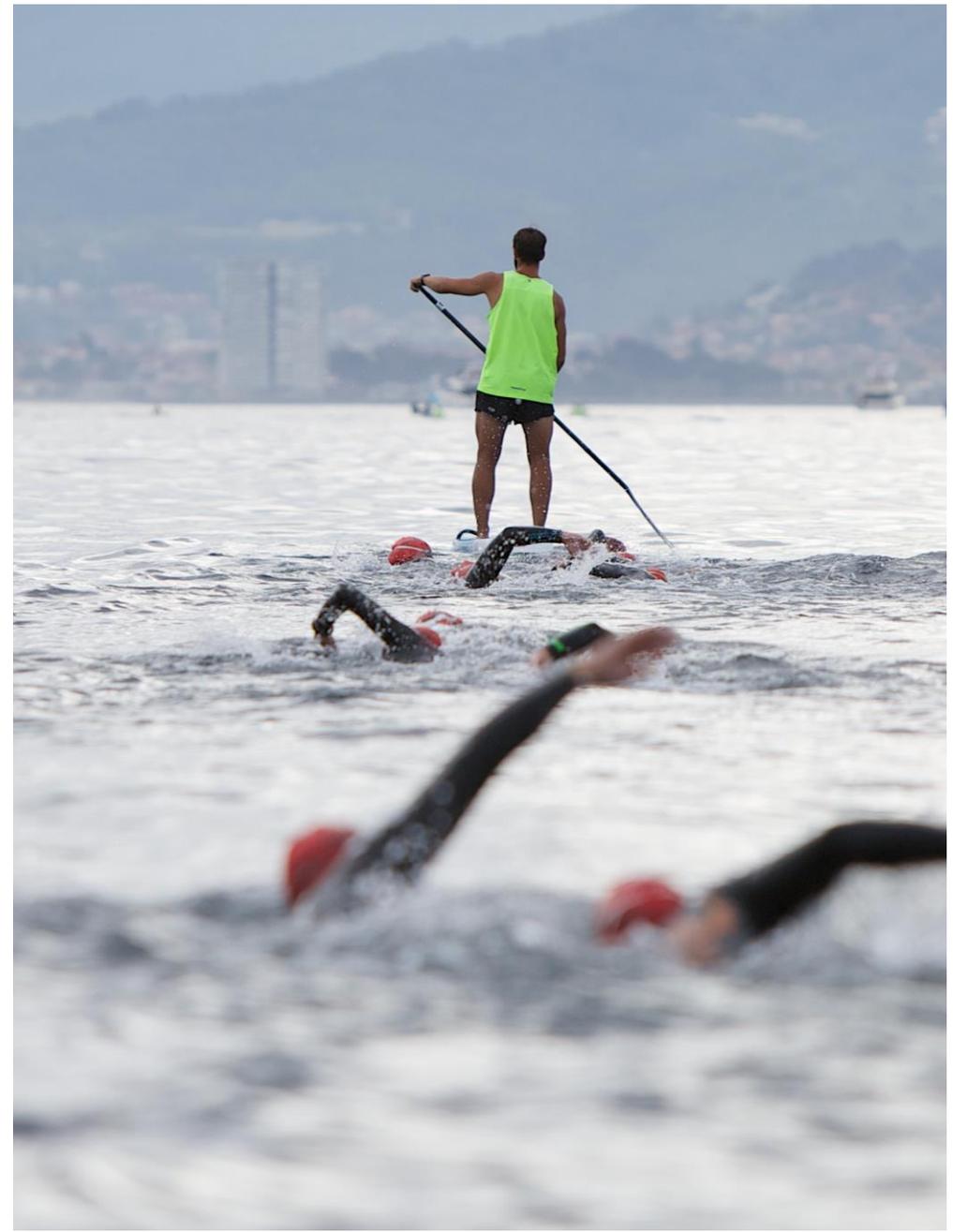


## II Campus de Técnica de Natación en Aguas Abiertas

### PROGRAMA

Playa de Santa Cristina. La coruña  
23 y 24 de Julio



## II 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.



## II Campus de Técnica de Natación en Aguas Abiertas

### Profesorado

#### Alonso Correoso Gonzalez

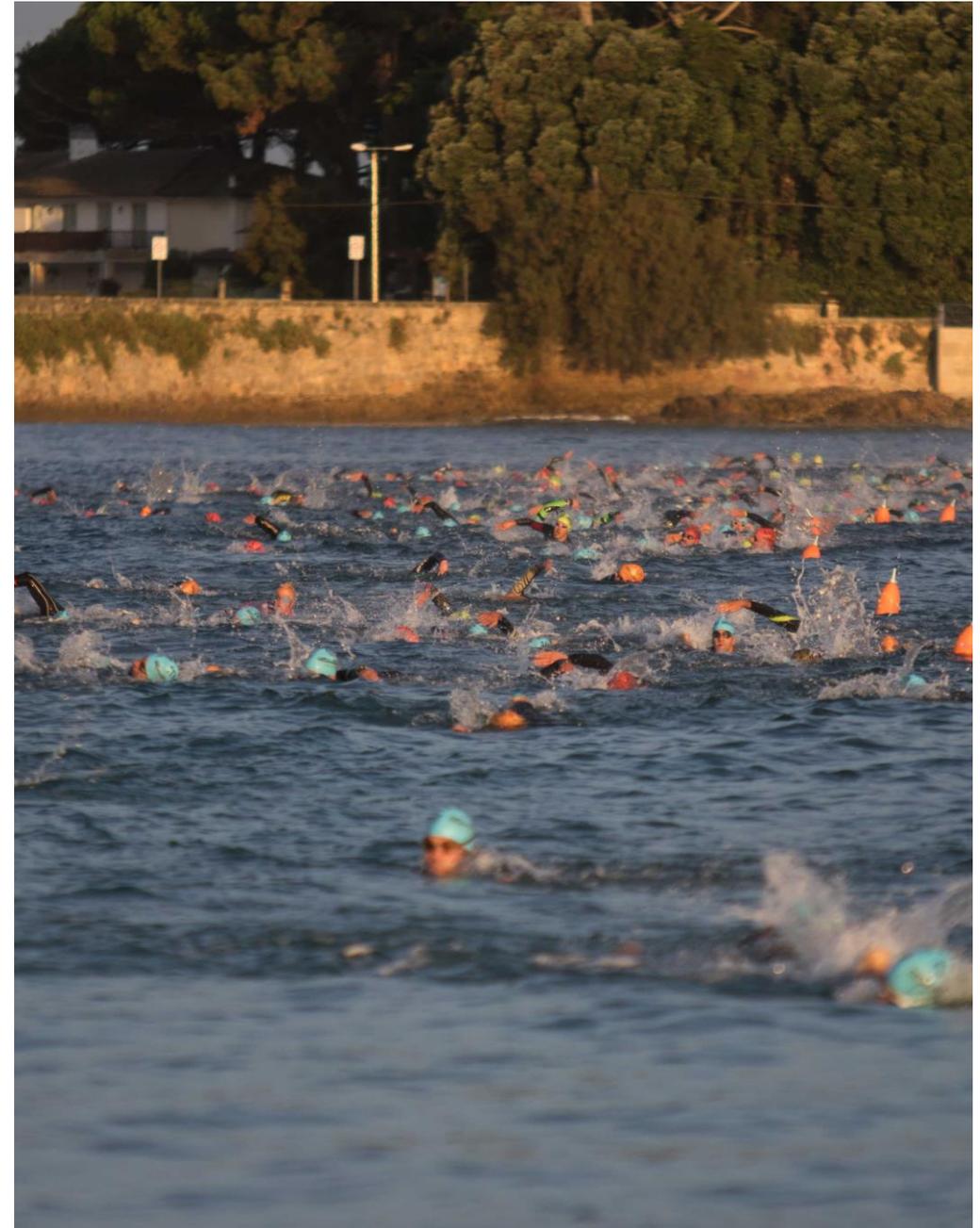
- Entrenador Superior de Natación y Natación en Aguas abiertas.
- Diplomado en Educación Física.
- Más de 23 años de experiencia en Aguas Abiertas.
- Entrenador Club Hércules Termaria.
- Varios campeones Gallegos y de España en su palmares.

#### 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.



## II Campus de Técnica de Natación en Aguas Abiertas

### PROGRAMA

Sábado 23 De Julio.

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.



## II Campus de Técnica de Natación en Aguas Abiertas PROGRAMA

Sábado 23 De Julio

14.30 Comida.

17.00 Visionado videos.

18.30 Sesión Agua en el Mar.

- Entrada y salida del agua.
- Mejoras Orientación en el agua.

20.00 Fin jornada.



## II Campus de Técnica de Natación en Aguas Abiertas

### PROGRAMA

Domingo 25 de Julio.

09.30 Clase Estiramientos y movilidad articular.

11.00 Sesión de agua en el mar.

- Travesía a nado según niveles (2k, 3k, 4k).
- Practicas Travesía Aguas Abiertas.

14.00 Fin de curso.



