



Let's  
GO!

Tu trabajo y responsabilidad en estas semanas tienen su recompensa, queremos valorar tu implicación y darte una motivación más para que sigas entrenando en casa. Es momento de organizarnos como equipo y competir en **THE FITTEST SWIMMING GAMES** con un equipo doble: **ALEVINES / INFANTILES y JÚNIORS / ABSOLUTOS.**



## MISIÓN PISTACHO CERRAO

Aquí te mostramos tus herramientas e indicaciones semanales. Deberás armarte de disciplina y motivación, pero no te asustes, esto no será una carga más, es una misión para que le encuentres sentido a algo que ya estás haciendo. Tus entrenadores nos hemos organizado con más entrenadores de Andalucía y España para ponértelo más fácil. O MÁS DIFÍCIL... según te lo tomes ;)



**FSG: Es el objetivo para el que trabajas.**

- Léete la presentación.
- Apúntate al chat de nadadores.
- Videoconferencia el jueves.
- Competición el sábado.



**#yoentrenoencasa  
#somsnautico**

- Conéctate con Andrea y Óscar, te sentirás acompañado y más motivado.
- Fijar una hora inamovible ayuda a la disciplina.



**Actividad de EQUIPO**

- Léete el documento del Consejo Superior de Deportes.
- Pregunta cualquier duda por nuestro whatsapp.



**ENTRENA con cabeza y orden**

- Cada semana un objetivo para los FSG.
- Pasos 3 y 4 los puedes intercambiar.
- El 4 es la rutina para los FSG.



**¿Qué aportas?  
¿qué sugieres?**

- Dale una vuelta cada semana a lo que haces.
- Aporta algo al diario del deportista.
- Comparte tus inquietudes.

# CALENDARIO NADADORES

Semana del 13 al 17 de abril 2020



COMENTARIOS: Puesta en marcha del programa de seguimiento deportivo de nadadores.

#yoentrenoencasa #somosnautico

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					
					
					
					
					
					

**PINCHA DESCARGAR REFERENCIAS** [Diario del Deportista en casa](#) / [Fittest Swimmer Games](#) / [Secuencia perfecta](#)