



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: Formación, entrenamiento y competición

- ¿Qué nadadora nos acompaña el martes a las 19.45?
- Entrenamiento jueves 19.45
- WOD Competitivo el sábado



### #yoentrenoencasa #somsnautico

- Nuevo horario con Andrea y Óscar, lunes y miércoles por la tarde, sábados 12.00.
- Fijar una hora inamovible ayuda a la disciplina.



### Actividad de EQUIPO

- Conexión sábado a las 18.30
- Calentamiento con Foam Roller
- Pregunta cualquier duda por nuestro whatsapp.



### ENTRENA con cabeza y orden

- Objetivo WOD
- Clica en icono del calendario para sugerencia cardio.
- El 4 es el WOD 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 20 al 26 de abril 2020



COMENTARIOS: semana de sorpresas, no te pierdas la formación del martes.  
Atiende a las propuestas de cardio M y J  
#yoentrenoencasa #somosnautico

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					
					
					
					
					

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