



Let's
GO!



MISIÓN PISTACHO CERRAO 3

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.**

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

- Nueva sorpresa para el martes a las 19.45
- Deberes aprendidos para jueves (19.45) y sábado (18.30)



#yoentrenoencasa #somosnautico

- Los entrenamientos de Óscar y Andrea llevan los 5 pasos completos. Aprovecha para hacerlos.



Actividad de EQUIPO

- Conexión sábado a las 18.30
- Pediremos aleatoriamente que demuestre un ejercicio de foam roller. Estad atentos.



ENTRENA con cabeza y orden

- Objetivo WOD
- Clica en icono del calendario para sugerencia cardio.
- Ejemplo en la página 3.



¿Qué aportas? ¿qué sugieres?

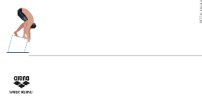
- Dale una vuelta cada semana a lo que haces.
- Aporta algo al diario del deportista.
- Comparte tus inquietudes.

CALENDARIO NADADORES

Semana del 27 abril al 2 de mayo de 2020



COMENTARIOS: Trabajemos las técnicas correctas, debemos llegar al sábado con los movimientos aprendidos. ¡Ánimo!
#yoentrenoencasa #somosnautico

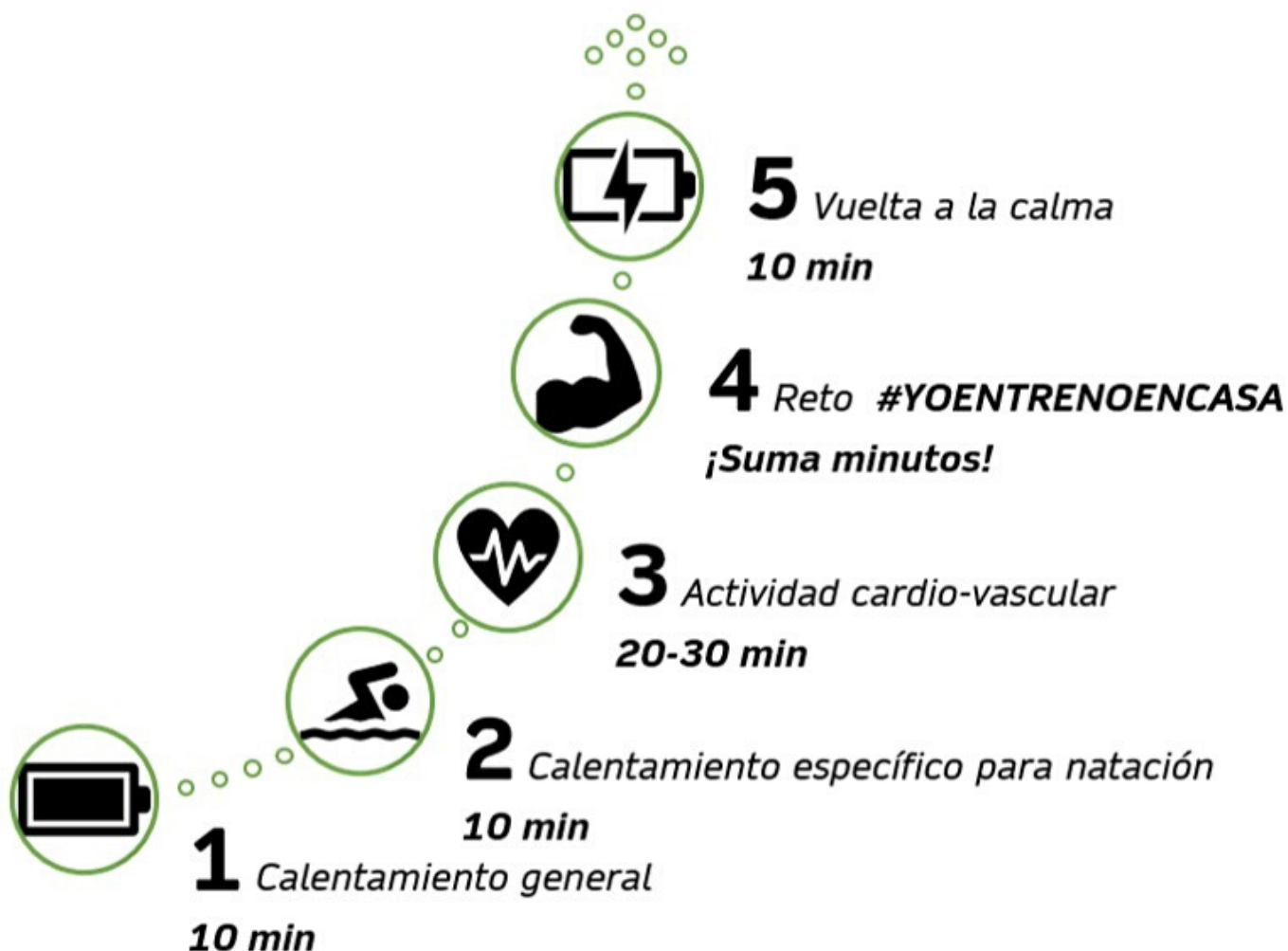
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					
					
					
					
					

PINCHA DESCARGAR REFERENCIAS Diario del Deportista en casa / Fittest Swimmer Games / Secuencia perfecta

EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO

Sigue esta estructura y completa tu rutina. Pincha los enlaces.

Puedes variar o repetir aquello que te guste para los pasos 1, 2, 3 y 5. Acumula todo aquello que vas aprendiendo. **TÉCNICA-TÉCNICA-TÉCNICA**
#yoentrenoencasa #somosnautico



[🔗 Páginas 24 a 27](#)



WOD
semanal

[🔗 Algo fácil, repetitivo, guiado...](#)

[🔗 Ejercicios específicos](#)

[🔗 También Foam Roller](#)