



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.**

arena
WATER INSTINCT

MISIÓN PISTACHO CERRAO 4

Esta semana tenemos la suerte y la oportunidad de salir a la calle, seguid bien las normas para aprovechar al máximo este desconfinamiento progresivo como camino para nuestra vuelta a la piscina. Os proponemos el trabajo cardiorespiratorio basado en el desplazamiento (correr, andar, patinar, pedalear...), que también podéis combinar con las clases dirigidas.



FSG: Formación, entrenamiento y competición

- Seguimos con la nueva formación el martes a las 19.45
- Deberes aprendidos para jueves (19.45) y sábado (18.30)



#yoentrenoencasa #somosnautico

- Perfecta combinación de los directos de Óscar y Andrea con salidas a correr, andar...



Actividad de EQUIPO

- Conexión sábado a las 18.30
- Hacemos una de las rutinas de movilidad de @gallegotrainer?



ENTRENA con cabeza y orden

- Objetivo WOD
- ¿Qué habéis elegido para el punto 3 durante la semana? Llevadlo a vuestros diarios.



¿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 4 al 9 de mayo de 2020



COMENTARIOS: TÉCNICA y más TÉCNICA. Pincha en las recomendaciones que ponemos martes y jueves.

#yoentrenoencasa #somosnautico

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					
					
					
					
					

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