



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 5

Entramos en la Fase 1 y eso significa que poco a poco nos acercamos a una situación más flexible. Es momento de pedirnos que extreméis la prudencia, todos somos responsables de nuestra salud y la de los demás. Podemos variar las actividades, aunque no podemos nadar, esto llegará pronto y hay que estar en forma para ello, pues nos faltará la preparación específica.



FSG: Formación, entrenamiento y competición

- Tim Shuttleworth y Ed Baxter compañero de Adam Peaty, a las 19.30
- WOD el jueves por la tarde. Atentos a la hora.



#yoentrenoencasa #somosnautico

- Seguimos la combinación de los directos de Óscar y Andrea con salidas a correr, andar...
- Aumentamos 10' al trabajo cardio.



Actividad de EQUIPO

- Conexión sábado a las 18.30
- Vamos a tener un concurso para todos, permaneced atentos.



ENTRENA con cabeza y orden

- Objetivo WOD
- Seguid incrementando la parte de cardio, que la semana que viene os marcamos esta parte.



¿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 11 al 16 de mayo de 2020



COMENTARIOS: ¿Cuánto sabes de tu deporte favorito (o el que te obligan a practicar)?
Prepárate y demuestra lo que sabes!
#yoentrenoencasa #somosnautico

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					
					
					
					
					

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