



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 7

Esta es nuestra última semana de nuestra segunda fase particular. La primera llegó con el inicio del confinamiento y los retos de Óscar; en la segunda pusimos esta misión para llegar lo más fuerte posible a la vuelta al agua (¿habéis tratado de abrir alguna vez un pistacho cerrado?) Y a partir de la semana que viene entraremos en un nuevo periodo, con incertidumbres pero cargado de ilusión.



### FSG: Formación, entrenamiento y competición

- Os suena MICHAEL ANDREW? Os esperamos el martes por Zoom
- Último WOD el jueves, nos despedimos!



### #yoentrenoencasa #somsnautico

- Despedimos también a Óscar y Andrea con los últimos directos de la semana.



### Actividad de EQUIPO

- Última conexión el sábado a las 18.00
- ¿Hacemos un poco de balance y nos preparamos para la vuelta?



### ENTRENA con cabeza y orden

- Objetivo WOD
- Martes: Carrera continua 2x25'
- Viernes: 4x15' progresivos cada 5' y con 2' de descanso activo entre series.



### ¡OJO! KAHOOT para todos

- ¿Has hecho diario de tu confinamiento?
- Repetimos Kahoot con datos de la entrevista de Michael Andrew?

# CALENDARIO NADADORES

Semana del 25 al 29 de mayo de 2020



COMENTARIOS: Vamos a despedir la Misión Pistacho Cerrao con una participación masiva de todos!

#yoentrenoencasa #somosnautico

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					
					
					
					
					

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