

SWIM TECH WEEKENDS

JORNADAS TÉCNICAS DE NATACIÓN

“ Solo existe un camino
para nadar más rápido:
NADAR MEJOR ”



AYUNTAMIENTO DE ASPE

Club deportivo

TRIASPE

- -ANÁLISIS BIOMECÁNICO
- -FILMACIÓN SUBACUÁTICA*
- -EJERCICIOS TEORICO/PRÁCTICOS
- -PLAN DE PROGRESIÓN INDIVIDUAL

*Entrega de memoria USB con las imágenes personalizadas

→ 6 y 7 ABRIL 2013, Piscina municipal de ASPE, ALICANTE

→ GRUPOS DE 7-8 PERSONAS

→ DIRIGIDO A

- TRIATLETAS
- MASTERS DE NATACIÓN
- NADADORES AMATEUR

REVISTA
finisher
TRIATLÓN

FINIS

226ERS

SWIM TECH WEEKENDS

JORNADAS TÉCNICAS DE NATACIÓN



⇒ IMPARTIDO POR:



AYUNTAMIENTO DE ASPE



EDUARDO NÓ SÁNCHEZ

- Entrenador del Equipo Olímpico Español de Triatlón en Sydney 2000
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF) especialidad de Natación
- Entrenador superior de Triatlón
- Mas de 20 podiúms en Ctos de Europa y del Mundo con sus deportistas.

FERNANDO CABELLOS SAIZ

- Director Técnico de la Federación Cantabra de Natación
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte (INEF)
- Entrenador Superior de Natación y Entrenador Superior de Triatlón
- Entenador personal de triatletas de élite regional y nacional

FERNANDO ROMÁN MOLERO

- Entrenador del Club Natación Astillero
- Entrenador Superior de Natación
- Técnico Colaborador con la Federación Cantabra de Natación en Cto de España del C.S.D
- Mas de 10 podiums en Ctos de Cantabria de Natación con sus deportistas

SWIM TECH WEEKENDS

JORNADAS TÉCNICAS DE NATACIÓN



PROGRAMA SABADO

- 9:00-9:40 - Recepción participantes
- Calentamiento en seco y agua
- 9:40-11:00 **PISCINA**
Filmación individual en grupos reducidos:
- Tomas subacuáticas
- Tomas aéreas
- 11:15-13:00 **SALA**
Charla técnica
- Orden progresión en el trabajo técnico
- Posición corporal: visualización modelo y errores
- Desalineaciones: visualización modelo y errores
- Acción de piernas: visualización modelo y errores
- Eficiencia energética: modelos y estrategias
- Acción de brazos: visualización: modelos y errores
- Nado subacuático: visualización modelo y errores
- 15:00-17:00 **SALA**
- Análisis técnico de las filmaciones
- Localización de deficiencias técnicas individuales
- Asimilación de conceptos
- Búsqueda de soluciones
- Natación en aguas abiertas
- Adaptaciones tecnicas con neopreno
- Sesión específica de flexibilidad



AYUNTAMIENTO DE ASPE



SWIM TECH WEEKENDS

JORNADAS TÉCNICAS DE NATACIÓN



- 17:15-20:00 - Calentamiento
- PISCINA**
- Aplicación global del trabajo de técnica
 - Ejercicios técnicos específicos
 - Adaptaciones técnicas complejas



AYUNTAMIENTO DE ASPE



PROGRAMA DOMINGO

- 09:00-11:00 - Calentamiento
- PISCINA**
- Aplicación de conceptos aprendidos
 - Corrección individualizada
 - Filmación individual en grupos reducidos
- 11:30-13:30 - Visualización de la segunda filmación
- SALA**
- Análisis personal de asimilación
 - Aspectos a trabajar
 - Planteamiento de progresión individual
 - Sesión de fuerza
 - Análisis y funcionalidad del material específico de natación

SWIM TECH WEEKENDS

JORNADAS TÉCNICAS DE NATACIÓN



AYUNTAMIENTO DE ASPE



INSCRIPCIONES

PRECIO OFERTA POR ALUMNO → 150 €

*Precio oficial SWIM TECH WEEKENDS 250€

PRECIO SOCIOS TRIASPE O INSTALACIÓN → 120 €

Para inscribirse en éstas Jornadas

→ Envíe un e-mail a info@stwk.es indicando:

- INSCRIPCION TRIASPE(en mayúsculas)
- Nombre y dos apellidos
- Fecha de nacimiento
- Club al que perteneces
- Teléfono de contacto

→ Realice un ingreso en el nº de cuenta de Banesto

Nº cuenta; **0030 7174 24 0000655272**

El cupo máximo de participantes es de 25, en caso de haber más inscritos, la selección se hará por la fecha y hora del ingreso.