



AGENDA MONOGRÁFICO DE CROL

LÍMITE 12 PLAZAS

¿Te gustaría perfeccionar tu técnica de crol, incrementar la efectividad de tu brazada, aprender técnicas para economizar la energía en el nado e incluso mejorar tu rendimiento? ¡No lo dudes, ven y apúntate!

Estructura y calendario del curso:

Sábado

16:00 h. Bienvenida y entrega de documentación

16:30 h. En el Aula

Principios básicos en el estilo de crol:

- Posición del cuerpo
- Acción de brazos
 - recorrido aéreo
 - recorrido subacuático
- Acción de piernas
- Coordinación

18:00 h. Descanso/Café

18:30 h. En Piscina

Sesión de técnica de crol

20:00 h. En Piscina

Filmación individual:

- Plano aéreo
- Plano frontal
- Plano lateral
- Plano subacuático

Domingo

9:00 h. Feedback y dudas surgidas del día anterior.

9:30 h. En el Aula

Visualización Filmación alumnos y profesionales.

- Explicación
- Detección de errores
- Posibles ejercicios para corregirlos

11:00 h. Descanso/Café

11:30 h. En la Sala

- Ejercicios en seco
- Estiramientos

12:30 h. En Piscina

Entreno de fuerza:

- Ejercicios en seco
- Como y cuando usar Material auxiliar:
 - Palas
 - Aletas
 - Gomas
- Efectividad de la brazada

14:00 h. Despedida y entrega de DVD personalizado.