FICHA DE ACTIVIDAD

Actividad: Entrenamiento específico de natación



Objetivos de la actividad

Actividad de virajes:

Mejorar la eficiencia en nuestro segmento de natación en nuestras competiciones de triatlón. Que los triatletas realicen el viraje constantemente a lo largo de sus entrenamientos para rentabilizar al máximo el tiempo de entrenamiento.

Actividad de giro de boya:

Aprender a cambiar de sentido con facilidad en el segmento de la natación teniendo a mucha gente alrededor.

Prebenjamines

Nadando a estilo crol a lo largo de los 25 m de la piscina, cada 8 brazadas deben de realizar una voltereta y continuar nadando en la misma dirección.

Benjamines / Alevines

ACTIVIDAD 1

Nadando a estilo crol deben de nadar 50 m y realizar el viraje a la pared y salir en dirección contraria nadando crol también.

ACTIVIDAD 2

En grupos realizar el giro a una boya para cambiar el sentido con varias personas a la vez.

Infantiles / Cadetes / Juniors

ACTIVIDAD 1

Realizar 50 m crol con su correspondiente viraje, 50 m espalda con su correspondiente viraje y 50 m braza con su correspondiente viraje.

ACTIVIDAD 2

En grupos realizar salida masiva y el giro a una boya para cambiar el sentido con varias personas a la vez.





