

SWIM EMOTIONS

BY JONATHAN GÓMEZ



**SWIM
EMOTIONS**

**Stage de natació
Swim Emotions**

- Anàlisi i gravació de la teva tècnica.
- Entrenaments adaptats a tots els nivells.
- Piscina de 50 mts.
- Hotel 4 estrelles.
- Obsequis per tothom.
- Bingo amb regals de material esportiu.
- Clínic de tècnica i programació de l'entrenament.
- Sessió de treball en sec i loga.
- Inclou tots els àpats inclòs dinar de diumenge.

9, 10 | 11 de març 2018

Centre Crol Calella
Hotel Bernat II
Preu 275 €

Inscripcions
www.swimemotions.com
Mes info
info@swimemotions.com

1. PRESENTACIÓ

Organitzem un autèntic Stage o training camp, amb la gran experiència del nostre entrenador Jonathan Gómez, ell està en constant cerca de nous sistemes d'entrenament, noves tècniques, ha entrenat a més de 50 nedadors/es que han creuat l'estret amb èxit.

Aquest training camp estarà enfocat, a millorar la teva tècnica i resistència en un cap de setmana, serà intens però divertit, es faran 4 entrenaments programats, acabant amb l'últim entrenament de diumenge un entrenament repte on podrem comprovar l'eficàcia dels entrenaments del cap de setmana.

Jonathan Gómez, entrenador i nedador d'aigües obertes us facilitarà tota la informació a les vostres preguntes, tant de tècnica, com de programació d'entrenament i consells per assolir i competir.

En Jordi Bosch, us explicarà com s'entrena un nedador d'elit, la seva experiència, i us respondrà les preguntes que calguin al respecte.

2. OBJECTIUS

Durant l'edició del stage es treballarà per assolir els següents objectius:

- Compartir i fer amics.
- Millorar la resistència.
- Millorar la tècnica.
- Últimes tendències de treball físic en sec.
- Anàlisi tècnic personalitzat (gravació aèria i subaquàtica).
- Teoria de la tècnica i programació d'entrenament.

Els entrenaments estaran dissenyats de forma que contindran una part de treball tècnic combinat amb treball de resistència per tal de millorar.

3. DADES TÈCNIQUES

L'stage tindrà una durada de cap de setmana, començant el divendres 9 de març a la tarda i finalitzant el diumenge 11 de març després de dinar.

Places disponibles: 25

Inscripció: 275 €

Per inscriure's en aquest training camp, s'ha de tenir un nivell mínim de natació, a continuació, us deixem un petit test que has de fer per saber el teu nivell mínim per participar:

10 sèries de 100m, descansant 20 seg.

A cada sèrie, has d'arribar a menys de 2 min. 10 seg.

4. ALLOTJAMENT

Tots els participants en l'stage estaran allotjats en el mateix hotel, gestionant la reserva l'equip de SWIM EMOTIONS.

Hotel BERNAT II

Carrer del Turisme, 42, 08370 Calella, Barcelona

Les habitacions seran dobles o triples compartides, podeu compartir amb qui vulgueu (previ avis indicant nom i cognoms de les persones ha compartir), si no ús assignarem un company d'habitació.

5. BOSSA DEL NEDADOR

Cada nedador rebrà una samarreta SWIM EMOTIONS exclusiva del stage 2018 conjuntament amb el casquet de bany d'ús obligatori durant els entrenaments a piscina.

9. CANCEL·LACIÓ D'INSCRIPCIÓ

S'obrirà un període per cancel·lacions fins el 6 de març de 2018.

Els participants inscrits hauran de notificar la cancel·lació abans de la data anteriorment indicada per escrit a info@swimemotions.com, retornant-se 206,25€ (corresponents al 75% del cost d'inscripció).

Les cancel·lacions posteriors a la data indicada no tindran dret a ser reemborsades.