



HORARIO CLINICA ENTRENADORES FINA 2018 - NIVEL INTERMEDIO JULIO 16 AL 22 DEL 2018 GUAYAQUIL - ECUADOR



Hora	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20	Sábado 21	Domingo 22
9:00 a 10:00	Teoría Tema: Fisiología de entrenamiento	Teoría Tema: Plan de entrenamiento de una temporada: macro, meso y microciclos	Teoría Tema: Tapering (puesta al punto) para todas las categorías	Preparación Mental para deportistas	Práctica con Profesores Piscina Entrenamiento Mayores de 11 años
10:30 a 11:00	Lunch	Lunch	Lunch	10h00 - 11h00 Charla con padres de familia	
11:00 a 12:30	Teoría Tema: Continuación Fisiología de entrenamiento	Teoría Tema: Continuación Plan de entrenamiento de una temporada.	Teoría Tema: Colocando metas y como medir el progreso del nadador	Práctica en Piscina Alumnos: Niños y niñas 8-10 años	
12:30 a 14:30	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	
15:00 a 16:00	Práctica : Piscina Alumnos: Niñas y Niños 8 - 10 años	Práctica : Piscina Alumnos: Niñas y Niños 8 - 10 años	Práctica : Piscina Alumnos: Niñas y Niños 8 - 10 años	Práctica en Piscina Entrenamiento Mayores de 11 años	Hay un 2do entrenamiento por la tarde para los mayores de 11, incluyendo relevos y juegos. Clausura
16:00 a 16:15	Lunch	Lunch	Lunch		
16:15 a 18:30	Práctica : Piscina Entrenamiento - Técnica y Charla Mayores de 11 años	Práctica con Profesores Entrenamiento - Técnica y Charla Mayores de 11 años	Práctica con Profesores Entrenamiento - Técnica y Charla Mayores de 11 años		