



CLINICA FINA PARA ENTRENADORES - NIVEL AVANZADO DESDE EL 28 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE DEL 2019 GUAYAQUIL - ECUADOR

Hora	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 01
9:00 a 10:30	ACONDICIONAMIENTO FISICO EN NATACIÓN	ACONDIMIENTO FISICO EN NATACIÓN II	ACONDICIONAMIENTO TECNICO EN NATACIÓN	ENTRENAMIENTO EN SECO	PLANIFICACIÓN
	* Recepción de entrenadores * Entrega de Material * Presentación	El Entrenamiento del ritmo de nado. (Race-Pace)	Análisis y evaluación de la técnica en natación	El entrenamiento de fuerza	* Aspectos básicos en planificación * La planificación a largo - mediano y corto plazo
10:30 a 11:00	Break	Break	Break	Break	Break
11:00 a 12:30	El Entrenamiento Aeróbico	Valoración y control del rendimiento	* Valoración cualitativa * Valoración cuantitativa	El entrenamiento de la resistencia muscular	La programación del entrenamiento de base
12:30 a 14:30	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
14:30 a 16:00	El Entrenamiento Anaeróbico	Otros aspectos del entrenamiento	El entrenamiento de la Técnica	El entrenamiento de la flexibilidad	Detección y selección de talentos
16:00 a 16:30	Break	Break	Break	Break	Break
16:30 a 18:00	El Entrenamiento de la velocidad	TEST DE CONTROL	ANÁLISIS TÉCNICO	CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN	PLANIFICACIÓN
		CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN	CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN		DISEÑO PROGRAMACIÓN