

SWIMMERS 1

Entrenamiento dirigido a nadadores orientado a mantener un estado de forma básico reforzando el trabajo de fuerza como prevención de lesiones y reforzando la técnica de codo algo mediante ejercicios con gomas.

INTENSIDAD

DIFICULTAD

TIEMPO

MIN

MÁX



PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO

1

MOVILIDAD ARTICULAR



2

TREN INFERIOR



3

BANDAS ELÁSTICAS NADADORES



4

ENTRENAMIENTO INTENSO



5

CORE



MATERIAL NECESARIO



TOALLA



GOMA



ESCALÓN/STEP

RECOMENDACIONES

Especial atención a la correcta ejecución de los ejercicios con la correspondiente activación consciente del core ("piensa en esconder ombligo") y retracción escapular (fijar el hombro sin que "se vaya hacia delante"). El número de repeticiones o tiempo de ejecución puedes ajustarlo en función de tu nivel.

Si tienes dudas sobre la realización técnica o cualquier consulta u orientación ponte en contacto a través de deportes@usj.es

USJ
ENTRENA

#USJENTRENA #ESTONOPARA



@DEPORTESUSJ



SERVICIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS USJ



USJ
Actividades Deportivas