SWIMMERS 3

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.



PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO

MOVILIDAD DE HOMBRO



BANDAS ELÁSTICAS NADADORES



ROTADORES HOMBRO Y PIES



FUAM ROL



MATERIAL NECESARIO



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



#USJENTRENA #ESTONOPARA









