

# SWIMMERS 4

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



MIN



TIEMPO



MÁX



**PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO**

1

**CIRCUITO DE FUERZA - RESISTENCIA**



2

**DESLIZADORES 1/2**



3

**DESLIZADORES 2/2**



4

**BANDAS ELÁSTICAS 1**

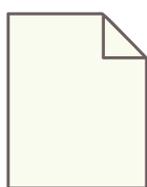


5

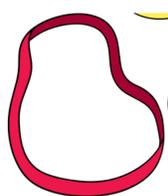
**BANDAS ELÁSTICAS 2**



## MATERIAL NECESARIO



FOLIOS X2



GOMA

## 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](mailto:deportes@usj.es)

USJ  
ENTRENA

#USJENTRENA #ESTONOPARA



@DEPORTESUSJ



SERVICIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS USJ



USJ  
Actividades Deportivas