

SWIMMERS 5

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

TIEMPO

DIFICULTAD



MIN

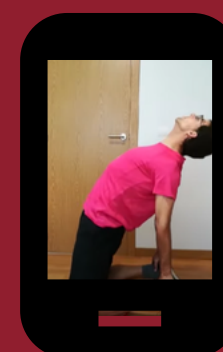
MÁX



PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO

1

MOVILIDAD



2

BANDAS ELÁSTICAS



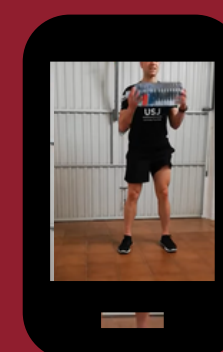
3

TREN INFERIOR



4

TREN SUPERIOR



5

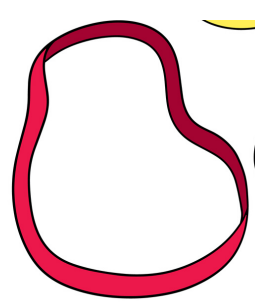
STRECHING



MATERIAL NECESARIO



GARRAFA



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

USJ
ENTRENA

#USJENTRENA #ESTONOPARA



@DEPORTESUSJ



SERVICIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS USJ



USJ
Actividades Deportivas