



CLÍNICA DO COACH NO GNU - PORTO ALEGRE

MASTERS

8, 9 e 10 de março

Local: Grêmio Náutico União, Sede Alto Petrópolis

Av. João Obino no. 300, Alto Petrópolis, Porto Alegre

Quinta-feira, 08/03

18:00 - Cerimônia de abertura e apresentação do programa

Palestra 1 hora - "Natação Masters, a natação do futuro"

Descrição:

Apresentação técnica das mudanças e ajustes da natação moderna, as adaptações a categoria masters e a evolução da biomecânica na nova forma de nadar. Análise descritiva conceitual dos quatro estilos, sua preparação adequada e busca de performance.

19:00 - Treinamento técnico

1 hora de treinamento

Sexta-feira, 09/03

18:00 - Palestra técnica crawl & costas

Descrição:

Detalhamento da técnica do nado crawl, costas, posicionamento de corpo, análise dos movimentos de braço, perna e coordenação.
2 horas de palestra

19:00 - Treinamento técnico crawl & costas

2 horas de treinamento

Sábado, 10/03

08:00 - Palestra técnica peito & borboleta

Detalhamento da técnica do nado peito e borboleta,
posicionamento de corpo, análise dos movimentos de braço,
perna e coordenação.
2 horas de palestra

10:00 - Treinamento técnico
2 horas de treinamento

14:00 - Palestra técnica fundamentos
Detalhamento da importância dos fundamentos na natação,
saídas, viradas e chegadas, descrição das técnicas e instrução
para maximização dos movimentos.
2 horas de palestra

16:00 - Treinamento técnico fundamentos
Treinamento voltado para estratégias, educativos, e prática de
saídas, viradas e chegadas.
2 horas de treinamento

18:00- Cerimônia de encerramento com entrega certificados e
apresentação do video clip do evento
1 hora de palestra

CLINICA MASTERS
Participação limitada 50 atletas
Valor R\$ 350,00

Programa inclui:
Masters
7 horas de aulas teóricas
8 horas de treinamento

Atletas recebem:
Certificado de participação
Bolsa personalizada
Camisa do evento
Touca de silicone