

GUÍA RÁPIDA DE NIVELES ADULTOS



NIVEL	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO PRINCIPAL
 INICIACIÓN ADULTOS	● Se siente inseguro o se fatiga rápidamente. ● Necesita mejorar la respiración y la posición corporal. ● VASO PEQUEÑO. ● Prioridad: seguridad y técnica básica.	SEGURIDAD EN EL AGUA, CONFIANZA, RESPIRACIÓN Y TÉCNICA BÁSICA.
 PERFECCIONAMIENTO ADULTOS	● Nada de forma continua, por ejemplo 50-100 metros. ● Controla razonablemente la respiración. ● Puede realizar varios estilos, aunque con aspectos técnicos por mejorar. ● Tolerancia a entrenamientos con series básicas.	MEJORAR TÉCNICA, COORDINACIÓN Y RESISTENCIA. CONSOLIDAR LOS ESTILOS.
 MÁSTER ADULTOS	● Prioridad: técnica + resistencia. ● Buena técnica y autonomía en 3 estilos. ● Puede mantener volúmenes de entrenamiento elevados. ● Conoce salidas, virajes y ritmos de entrenamiento. ● Puede trabajar con tiempos de referencia e intervalos.	RENDIMIENTO + CONDICIÓN FÍSICA + TÉCNICA AVANZADA. ENTRENAR CON OBJETIVOS Y RITMOS.

SI AÚN TIENES DUDAS...

Escríbenos a info@clubnatacionjaca.com.

Nuestros técnicos te indicarán con una valoración más personalizada, recomendando el grupo más adecuado a tu nivel, para facilitar el aprendizaje y rendimiento.