

II CLINIC TÉCNICO DE NATACIÓN DE AGUAS ABIERTAS Y TRIATLON

El “Centro Deportivo Santa Rosa” y el “Club Natación Nadamas” organiza este Clinic Técnico dirigido a todos los triatletas que quieran mejorar su rendimiento tanto en el sector de natación, así como para nadadores que deseen mejorar sus prestaciones en pruebas de medio fondo, fondo y especialmente Aguas Abiertas.

En el Clinic se realizarán tanto talleres técnicos de trabajo específico de mejora del nado de crol en pruebas largas y en aguas abiertas, así como sesiones reales de trabajo de zonas de intensidad específicas de estas especialidades, incluyendo una sesión de seco, de forma que haya una transferencia directa en el rendimiento tanto del triatleta, como del nadador de fondo y de Aguas Abiertas.

Se hará también una charla técnica del estilo crol y las variantes mas usadas por los nadadores de fondo y triatletas.

DIRECTOR DEL CLINIC: D. Raúl Bernal Vigo

Raúl Bernal es Licenciado en CC.A.F.D. y Entrenador Superior de Natación. Fue nadador del C.N. San Fernando (en su Cádiz natal) hasta 1992 y del C.N. Metropole hasta su retirada en 1997. Representó a ambos Clubes en Campeonatos Regionales y Nacionales, consiguiendo para el CN San Fernando una de las primeras medallas en Campeonatos de España de su historia.



En el año 1997 con 25 años y tras acabar la Licenciatura en CC.A.F.D., abandona la natación de competición para ejercer este deporte de forma profesional. Desde entonces y a hasta hoy, ha entrenado a mas de 20 nadadores internacionales y a mas de 40 Campeones de España entre Categorías Absolutas y edades, destacando a los Olímpicos Concepción Badillo (Londres'12) y Miguel Durán (Rio'16), y al reciente medallista Europeo en Aguas Abiertas Raúl Santiago. Fue Entrenador Responsable del desaparecido Centro de Tecnificación de la FAN en Cádiz durante 8 años y del CTD de Extremadura en Cáceres donde además compartía labores de Director Técnico de la Federación Extremeña; ha sido Responsable Técnico de uno de los Clubes mas importantes de Asia (Thanyapura en Tailandia) y del Medio Este (H2O Swim Club en Qatar), y en su último periplo fue durante 2 años Primer Entrenador y Responsable Técnico de Natación en el CN Metropole de Las Palmas.

LUGAR DE CELEBRACION:

Instalaciones deportivas “Centro Deportivo Santa Rosa”, en Costa Tegui, Lanzarote.

A QUIÉN VA DIRIGIDO:

El Clínic va dirigido a **todos los triatletas y nadadores de más de 18 años que deseen mejorar su rendimiento en pruebas de medio fondo, fondo y aguas abiertas.**

HORARIOS Y PROGRAMA:

***Sábado 6 de Mayo:**

- 10:30 a 13:30 → Presentación y charla-taller en piscina: “Trabajo y desarrollo de la técnica de crol para pruebas de fondo y medio fondo en piscina y mar”.
- 14:00 a 15:30 → Comida en el restaurante del Hotel.
- 16:00 a 17:30 → Charla: “La técnica para nadar en Aguas Abiertas y Triatlón”.
- 17:45 a 19:30 → Charla-taller en piscina: “Trabajo y desarrollo de técnica específica de Aguas Abiertas y Triatlón”.

***Domingo 7 de Mayo:**

- 10:15 a 11:30 → Entrenamiento en seco: “Sesión de entrenamiento en seco para nadadores de fondo y triatletas basada en el HIIT”.
- 11:45-13:00 → Sesión de entrenamiento en agua: “Sesión de entrenamiento con desarrollo específico de las habilidades de Aguas Abiertas y Triatlón”
- 13:00-14:00 → Sesión de entrenamiento en agua: “Sesión de entrenamiento en agua con objetivo principal mixto de desarrollo del umbral anaeróbico y VO₂max y secundario de desarrollo de otras velocidades”.

INSCRIPCIONES Y PRECIOS:

Las inscripciones se deberán realizar **antes del día 5 de Mayo**, en las oficinas del Club o directamente a los entrenadores del Club.

Por razones de espacio y de asegurar la calidad del Clínic, se establecerá un **número máximo de 24 inscritos** que se establecerá por orden de inscripción, **y un mínimo de 12.**

El precio de la inscripción es de 30€ y es único para todos los asistentes, y deberán hacer efectivo 10€ en concepto de “preinscripción y reserva de plaza” y 20€ en el momento de comenzar el Clínic.

En el precio va incluida la comida del Sábado día 6 en el restaurante de las instalaciones.

Si se comunica la **baja antes del día 4 de Mayo**, se devolverá íntegro el depósito de preinscripción.

Ricardo Senra Miracone
(Director Técnico CN Nadamas)

Costa Teguisse a 7 de Abril de 2017