

Campus de Natación con Dr. Tomas Barreda en Tenerife Top Training

08 - 12 Agosto 2022



A QUIEN ESTÁ DIRIGIDO?

El curso está dirigido a los nadadores con nivel intermedio, nadadores máster, triatletas y nadadores en aguas abiertas.

Dr. Tomas Barreda



- Dr en Educación física y entrenamiento deportivo
- Licenciado en Ciencias de la educación
- Master en Alto rendimiento deportivo, en Psicología Deportiva, en Actividades acuáticas y en Entrenamiento y readaptación deportiva
- Entrenador Superior de natación, waterpolo, triatlón, fitness acuático y entrenador personal NSCA

¿En que consiste el campus?

Los participantes contarán con la ayuda necesaria para orientarles en el desarrollo de la técnica de todos los estilos. Para ello se realizarán sesiones teóricas y prácticas en las instalaciones del Centro Deportivo Tenerife Top Training.

El campus se dividirá en apartados específicos que les ayudarán a entender paso a paso los gestos técnicos para adaptarlos a su programa de entrenamiento, mejorando sus habilidades de natación y acondicionamiento. Los participantes del curso estarán supervisados por técnicos deportivos. Las sesiones tendrán lugar en la piscina, canal de flujo hidrodinámico y en el gimnasio.

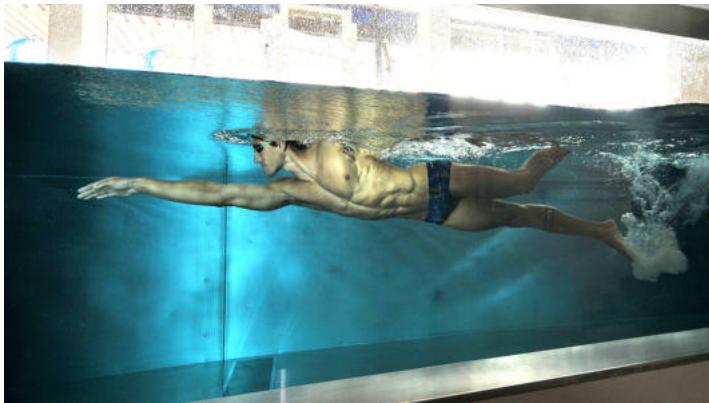
Fechas y horarios y lugar

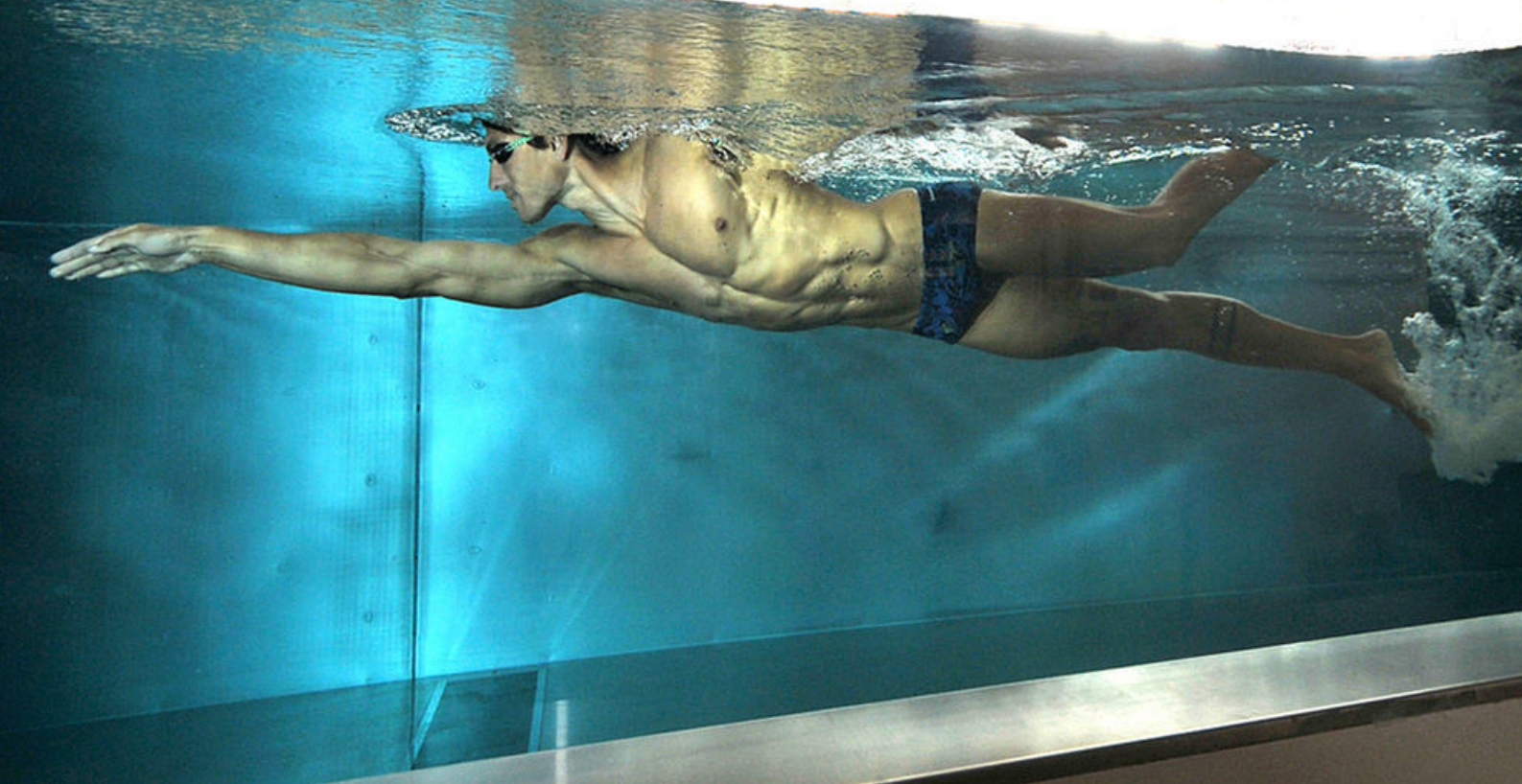


El taller tendrá lugar en centro deportivo de alto rendimiento Tenerife Top Training de 8 a 12 de Agosto de 2022.

Idioma del campus

El curso se va a impartir en Español





Durante el campus se va trabajar diferentes tipos de sesiones.

Sesiones de ejercicios de técnica de los estilos

Charlas de psicología y nutrición de entrenamiento

Sesiones teórico-prácticas de estilos y virajes y salidas

Sesiones de prevención de lesiones y calentamiento

Sesiones de entrenamientos en seco

Sesiones de entrenamientos en seco

Test de entrenamiento

Pruebas del canal con feedback individual

Resumen teórico del campus con tips de técnica y entrenamientos



¿Cómo está organizado el campus?

El curso consiste en sesiones teóricas y prácticas.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
9:00-10:00	Tips calentamiento en seco	Tips percepción cuerpo	Sesión gym	Pliometría gym	Fuerza en agua
10:00-11:00	Técnica de crol	Técnica de brazada	Técnica espalda	Técnica mariposa	Técnica subacuático
11:00-12:00	Virajes de crol y espalda	Virajes de brazada y mariposa	Salidas de crol	Salidas de espalda	Virajes pruebas estilos
12:00-13:00	Test entrenamiento aeróbico	Charla Como llegar en condiciones al entrenamiento como deportista. Tips para entrenar mejor	Test Eficiencia	Charla La importancia de la psicología en los entrenamientos de natación	Resumen teórico campus
13:00-14:00	Pruebas canal de flujo	Pruebas canal de flujo	Pruebas canal de flujo	Pruebas canal de flujo	Pruebas canal de flujo

NOTA: El campus trata de mostrar los puntos importantes de cada uno de los contenidos. No se trata de entrenamiento, se trata de dar herramientas para obtener información de cada uno de los apartados.



¿Como inscribirse?

Plazas limitadas a 30 personas.

Edad mínima recomendada para participar en el taller es de 16 años.

Para inscribirse, envíenos el email con nombre, apellido, teléfono de contacto y le enviaremos los métodos de pago. Después de recibir el pago le confirmaremos la plaza. Se puede pagar con transferencia o en el centro con la tarjeta o en metálico. Pronto vamos a tener la opción de pagar con tarjeta directamente en la página web.

Cualquier pregunta no dude contactar con nosotros roman@tenerifetoptraining.com
Teléf. 922 782 755 Ext. 106 WhatsApp 629 197 517

Precios de participación

COMPLETO (5 días)

Precio por 1 día

260 euros
por persona

60 euros por
persona

El precio incluye participacion en las actividades del campus y tambien acceso diario por el periodo contratado en gimnasio y piscina.

DESCUENTOS

Hasta 20 euros de descuento
por inscribirse con antelación antes de 25 de julio. El
descuento se aplica solo al precio "Completo"

*Política de reembolsos. Si el participante se decide cancelar la participación se devolverá el importe total menos 30 euros de gastos de cancelación, si la anulación se realiza 20 días antes del comienzo del curso, tras este periodo no se devolverá el dinero ingresado. En el caso de que el Tenerife Top Training se vea obligado cancelar el campamento por causas de fuerza mayor, el participante inscrito tendrá el derecho al reembolso total de las cantidades pagadas.

Certificado de asistencia

Recibe un certificado de asistencia al pasar el curso, firmado por y Dr. Tomas Barreda.



Sorteo para participantes del curso.

Cada participante del curso se entra en el sorteo de regalos. El sorteo se realizará a través de elegir un número aleatorio.

- 2 gafas de Finis
- 1 Cinturon finis Tech Toc
- 5 botellas del T3 de acero inoxidable
- 5 camisetas del T3
- 3 Gorros T3



ROMAN LIKHOV

Responsable de organización y ventas del evento.

Si tienen cualquier pregunta no dude contactar conmigo.

roman@tenerifetoptraining.com
Teléf. 922 782 705 Ext.106
WhatsApp. 629 197 517