



**Sessions tècniques de natació**, enfocades a la millora del rendiment, **dirigides** per la **Ivet Farriols**, Llicenciada amb Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Maestria en Natació i Tècnica Superior de Triatló.

**Cada dimarts a les 19.15h dins la piscina**

*Objectius principals de les primeres sessions:*

Sessió 1: Aspectes teòrics + Anàlisi general de la tècnica grupal

Sessió 2: Anàlisi general dels errors tècnics individuals

Sessió 3: Anàlisi del rendiment individual

Sessió 4: Errors i correcció tècnica en la fase d'entrada + Capacitat Aeròbica

Sessió 5: Errors i correcció tècnica en la fase d'agarre i tirón + Velocitat

Sessió 6: Errors i correcció tècnica en la fase d'empuje + Força

Sessió 7: Errors i correcció tècnica de la coordinació-respiració i tècnica de peus + Capacitat aeròbica

Sessió 8: Posició corporal, Tècnica d'Estils + Capacitat anaeròbica

Sessió 9: 2n Anàlisi del rendiment individual + Test 750m

Sessió 10: Viratge + Capacitat aeròbica

Sessió 11: Tècnica individual + Potència aeròbica

Sessió 12: Tècnica aigües obertes (neoprè) + Potència aeròbica