



FOR YOUTH DEVELOPMENT™  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

## NADE COM OS MAKOS NESTE VERÃO!!



**DATAS DE INSCRIÇÃO:** A partir de 9 de junho e durante toda a sessão de verão.

**Datas da sessão de verão:** 30 de junho a 14 de agosto de 2025

O clube de natação competitivo durante todo o ano do Y para todos os jovens de 6 a 18 anos. A equipe MAKOS oferece exercícios vigorosos e de alta energia e instrução de natação focada na técnica com intervalos desafiadores personalizados. Os MAKOS são divididos em 3 grupos de exercícios diferentes, Bronze, Prata e Ouro. Consulte as descrições dos níveis em nosso site para obter os requisitos mínimos.

**Dias:** segundas, terças, quartas e/ou quintas-feiras

**Horários:** 17h00-18h00 TODOS OS NÍVEIS

**Repartição das taxas:**

\$ 25 por prática para membros / \$ 33 por prática para o público em geral.

Os nadadores se inscreverão para cada data individual que você deseja praticar.

Registre-se online ou na recepção (508-696-7171 ramal 0 frontdesk@ymcamv.org)

<https://www.ymcamv.org/competitive-swim>

Entre em contato com a diretora de esportes aquáticos Jen Passafiume em [jenp@ymcamv.org](mailto:jenp@ymcamv.org) com qualquer dúvida.

## Equipe de Natação Makos

### Descrições de nível de habilidade

#### Bronze:

Os nadadores devem ser capazes de nadar 25 jardas de costas e estilo livre, e alguns nados peito e borboleta básicos.

Exemplo de conjunto de treino: 4 x 25 descanso de estilo livre: 30 entre cada

Vamos trabalhar no aprendizado do nado peito e borboleta e aumentar a resistência e a velocidade nos outros golpes. Vamos nos concentrar em partidas e curvas de flip/open também.

#### Prata:

Os nadadores devem ser capazes de nadar 50 jardas de borboleta, costas e peito, bem como 100 jardas de estilo livre.

Exemplo de conjunto de exercícios: 5 x 50 estilo livre em um intervalo de 1:30 ou 2:00

Os nadadores continuarão a melhorar a mecânica, resistência e velocidade das braçadas em todas as quatro braçadas competitivas, bem como a construir uma compreensão das largadas e curvas legais.

#### Ouro: Aberto a nadadores da 7ª à 12ª série (alunos da 5ª e 6ª séries com permissão da treinadora Jen)

Os nadadores devem se sentir confortáveis com todas as quatro braçadas competitivas. Exemplo de conjunto de treino: 10 x 50 estilo livre no intervalo :50/1:00/1:15

Os nadadores continuarão a trabalhar na mecânica, resistência e velocidade em todas as quatro braçadas competitivas, além de melhorar a potência / velocidade nas largadas e curvas.

\*Os nadadores devem ser capazes de completar pelo menos a descrição do nível bronze para praticar com os Makos.

Entre em contato com Jen Passafiume, Diretora de Esportes Aquáticos e Treinadora Principal, em [Jenp@ymcamv.org](mailto:Jenp@ymcamv.org), 508-696-7171 ramal 129 com qualquer dúvida.