

Equipe Makos Swim

Descrições do Nível de Habilidade

Bronze:

Os nadadores devem ser capazes de nadar 25 metros de costas e estilo livre, e alguns peito básico e borboleta.

Exemplo de conjunto de treino: 6 x 25 descanso livre: 20 entre cada

Vamos trabalhar no aprendizado do nado peito e borboleta e aumentar a resistência e velocidade nos outros golpes. Vamos nos concentrar em largadas e curvas abertas também.

Prata:

Os nadadores devem ser capazes de nadar 50 metros de borboleta, costas e peito, além de 100 metros de nado livre.

Exemplo de conjunto de treino: 5 x 50 livres em um intervalo de 1:30 ou 2:00

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

Ouro: Aberto a nadadores do 7º ao 12º ano (alunos do 5º e 6º ano com permissão do treinador Jen)

Os nadadores devem estar confortáveis com as quatro braçadas competitivas. Exemplo de conjunto de treino: 10 x 50 freestyle no intervalo :50/1:00/1:15

Os nadadores continuarão a trabalhar mecânica, resistência e velocidade em todas as quatro braçadas competitivas, bem como 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 Head Coach, em Jenp@ymcamv.org,

508- 696-7171 ramal 129 com quaisquer dúvidas.