



NADAR COM OS MAKOS!



TEMPORADA DE OUTONO 2022!

DATAS DE INSCRIÇÃO: A partir de 29 de agosto e rolando durante toda a sessão

Datas da temporada da competição de outono: 12 de Setembro a 18 de Novembro

O Mako Swim Club é a equipe de natação competitiva da YMCA de Martha's Vineyards para idades de 6 a 18 anos. Nadar com a equipe oferecerá exercícios vigorosos focados em técnica e resistência para melhorar a capacidade de natação. Os nadadores terão a oportunidade de competir em casa e em viagens ao longo do ano. A equipe Makos é dividida em dois grupos de treino diferentes com base na idade e habilidade do nadador.

Consulte as descrições dos níveis de habilidade no site para obter os requisitos mínimos de participação.

Dias: segundas, terças, quartas e sextas

Horário: Ouro (avançado) 15h15-16h45 (90 minutos)

Bronze/Prata (Iniciante/Intermediário) 16h45-18h (75 minutos)

Os nadadores podem escolher 2-4 dias/semana.

Taxas: Membros \$ 12/prática/semana

Público \$ 17/prática/semana

Se você se inscrever para as 10 semanas completas, 4 dias por semana:

Membros: \$ 407 (\$ 11/por prática)

Público: \$ 592 (\$ 16 por prática)

Nenhuma prática 10/10, 31/10 e 11/11

Para se inscrever, entre em contato com os Serviços para Membros em 508-696-7171 ramal 0 ou frontdesk@ymcamv.org

Equipe de Natação Makos

Descrições dos níveis de habilidade

Bronze:

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

Exemplo de conjunto de treino: 6 x 25 freestyle descanso: 20 entre cada
Trabalharemos no aprendizado da borboleta e aumentaremos a resistência e a velocidade no outros golpes. Vamos nos concentrar nas partidas e nas curvas abertas / abertas também.

Silver:

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

Exemplo de conjunto de treino: 5 x 50 freestyle em um intervalo de 1:30 ou 2:00
Os nadadores continuarão a melhorar a mecânica das braçadas, a resistência e a velocidade em todas as quatro braçadas competitivas, bem como a compreender as largadas e curvas legais.

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

Os nadadores devem se sentir confortáveis com todos os quatro golpes competitivos. Exemplo de conjunto de treino: 10 x 50 freestyle no intervalo :50 ou 1:00

Os nadadores continuarão a trabalhar na mecânica, resistência e velocidade em todos os quatro golpes competitivos, 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 aquática e treinadora principal, em Jenp@ymcamv.org, 508-696-7171 ramal 129 com qualquer dúvida.

A prática será realizada segunda, terça, quarta e sexta-feira. Os nadadores podem escolher 2-4 dias.

Temporada de outono: 10 semanas de 12 de setembro a 18 de novembro de 2022.

Sem prática:

Segunda-feira, 10 de outubro (Dia do Povo Indígena)

Segunda-feira, 31 de outubro (Halloween)

Sexta-feira, 11 de novembro (Dia dos Veteranos)

YMCA of MARTHA'S VINEYARD

111R Edgartown Vineyard Haven Rd. (508) 696 7171 www.ymcamv.org