



FOR YOUTH DEVELOPMENT™  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

# NADAR COM OS TUBARÕES!



## VERÃO COM OS MAKOS

**Datas das sessões: 27 de junho a 17 de Agosto**

**DATAS DE REGISTRO**

**MEMBROS 6 DE JUNHO, PÚBLICO 10 DE JUNHO**

O Mako Swim Club é o clube de natação competitivo YMCA de Martha's Vineyards para meninos e meninas de 6 a 18 anos. Nadar com o Clube oferecerá exercícios vigorosos baseados em natação de alta energia e focada na técnica em intervalos desafiadores personalizados. A equipe Mako é dividida em diferentes grupos de treino, cada um projetado para o avanço de cada nadador. Todos os grupos de treino praticam nos mesmos horários todos os dias e serão separados pelo treinador.

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

**Junte-se aos Makos para a nossa sessão de verão completa ou apenas para a semana! Você pode optar por nadar um dia ou 3 dias por semana.**

**Dias/Horários: Treino da Equipe Bronze/Prata segundas, quartas e sextas-feiras, das 16h às 17h30 da Equipe Ouro, segunda, quarta e sexta-feira, das 17h30 às 19h**

Preços:

Membros \$ 19 por prática Público \$ 24 por prática

8 semanas completas 3 dias por semana para membros: \$ 345 Público \$ 460

Sem treinos 04/07 e 19/08

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

**YMCA of MARTHA'S VINEYARD**

**111R Edgartown Vineyard Haven Rd. (508) 696 7171 [www.ymcamv.org](http://www.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

Vamos trabalhar no aprendizado da borboleta e aumentar a resistência e a velocidade nas outras braçadas. Vamos nos concentrar nas partidas e nas curvas abertas / abertas também.

#### Prata:

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. Se for necessário mais instrução, inscreva-se em nossas aulas de natação em grupo para ajudá-los a melhorar. Se você tiver alguma dúvida, entre em contato com Denise, a Coordenadora de Esportes Aquáticos, em Denise@ymcamv.org ou 508-696-7171 ramal 129\*

\*\* os tempos estão em minutos. 1:30 é igual a 1 minuto e 30 segundos

A prática será realizada segunda, terça, quarta e sexta-feira, salvo indicação em contrário

25 a 29 de outubro sem treino

22 a 26 de novembro Sem treino

Winter Session começará em 29/11 e vai até 19 de fevereiro

Sem prática de 20 de dezembro a 4 de janeiro

Sem prática 22 de fevereiro à 26ª

Sessão de primavera março a 10 de junho

Sem treino 18 a 22 de abril

Sem treino Memorial dia 30/05

Sem treino 19 de agosto