

## NADE COM OS MAKOS INVERNO 2026!



**INSCRIÇÃO DE INVERNO:** Abre na segunda-feira, 15 de dezembro, e se estende ao longo da turma. Entre em contato com a treinadora Jen para obter taxas proporcionais das sessões se entrar após a primeira semana.

**DATAS DA SESSÃO DE INVERNO DE 2026:** 5 de janeiro a 22 de fevereiro de 2026

Segundas-feiras: 5 semanas, terça e quinta-feira: 7 semanas, quartas-feiras: 6 semanas

Sem treino quarta-feira, 11 de janeiro – Competição de Natação MVRHS em casa 15h - VENHA TORCER! FORÇA, MVRHS!!

Sem treino na segunda-feira, dia 19 de janeiro no dia de MLK ou segunda-feira, 16 de fevereiro, Dia dos Presidentes Clube competitivo de natação do Y's durante todo o ano para todos os jovens de 6 a 18 anos. A equipe MAKOS oferece treinos vigorosos e de alta energia, além de instrução de natação focada em técnica, com intervalos personalizados e desafiadores. Os MAKOS são divididos em 3 níveis diferentes e 2 grupos de treino distintos: Bronze, Prata e Ouro. Haverá algumas oportunidades de competição fora da ilha com o Cape Cod FireFish ao longo do ano, além de algumas competições simuladas divertidas em casa! Veja as descrições dos níveis para os requisitos mínimos.

### Dias de Treino:

Segunda, terça, quarta e quinta

### Horários de Treino:

**MAKOS Gold (Nadadores avançados) (+ MVRHS Varsity Practice 2): 15h30-17h (1,5 horas)**

**MAKOS Bronze/Prata (iniciante/intermediário): 17h00-18h (1 hora)**

Os nadadores podem escolher nadar de 1 a 4 vezes por semana, mas pelo menos 2 vezes são fortemente incentivadas.

### Taxas de temporada inteira:

Detalhamento: \$20 por consultório para os membros e \$25 por consultório para o público em geral.

**Segundas-feiras (5 treinos)** \$100 Membros / \$125 Público em geral

**Terças e/ou quintas-feiras (7 treinos cada)** \$140 para membros / \$175 para o público geral

**Quartas-feiras (6 treinos)** \$120 Membros / \$150 Público em geral

Todos os 4 dias da semana (25 treinos no total) \$500 para Membros / \$625 para o público em geral

**\*Assistência financeira disponível! Por favor, verifique o site ou a recepção para informações.**

Inscreva-se online ou na recepção (508-696-7171 ramal 0 ou [frontdesk@ymcamv.org](mailto:frontdesk@ymcamv.org))

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

Entre em contato com a Diretora de Aquáticos Jen Passafiume no [jenp@ymcamv.org](mailto:jenp@ymcamv.org) para qualquer dúvida.

## Equipe de Natação Makos

### Descrições de Níveis de Habilidade

#### Bronze: Idade mínima de 6 anos

Os nadadores devem conseguir nadar 25 jardas de costas e estilo livre, além de um pouco básico de peito e borboleta.

Exemplo de série de treinos: 4 x 25 descanso livre: 30-1:00 entre cada um

Vamos trabalhar no aprendizado do peito e da borboleta e aumentar a resistência e a velocidade nas outras braçadas. Vamos focar em largadas e curvas de flip/abertura também.

#### Prata:

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

Exemplo de série de treino: 4 x 50 livres em intervalos de 1:30 ou 2:00

Os nadadores continuarão aprimorando a mecânica dos braçadas, a resistência e a velocidade em todas as quatro etapas competitivas, além de desenvolver um entendimento sobre largadas e curvas legais.

#### Ouro: Aberto para nadadores do 7º ao 12º ano

(Nadadores mais jovens/avançados com permissão da treinadora Jen)

Os nadadores devem se sentir confortáveis com as quatro estilos competitivos.

Exemplo de série de treino: 10 x 50 livres nos intervalos :50/1:00/1:15

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

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

Por favor, entre em contato com Jen Passafiume, Diretora e Treinadora Principal de Natação Aquática, no [Jenp@ymcamv.org](mailto:Jenp@ymcamv.org), 508-696-7171 ramal 129 para qualquer dúvida.