

REPRESENTANDO:



1. Llega con tiempo.

2. Calienta y realiza estiramientos suaves antes de tirarte a nadar. Repasa el entrenamiento antes de empezar, comentando cualquier duda con los técnicos.

3. Prepara tus palas y aletas, ya que así evitaras salir en mitad de la sesión.



4. Empieza a nadar de forma suave y sin forzar, busca deslizar progresivamente y aumenta el ritmo de nado poco a poco.

5. Intenta centrarte en la técnica desde el primer momento, con el tiempo se quedará grabado y no tendrás que fijarte continuamente.

6. Haz el entrenamiento del grupo al que perteneces. Si llegas con retraso consulta a los técnicos ellos te ubicarán. Ponte el último y calienta siguiendo el entrenamiento de tus compañeros de forma suave.

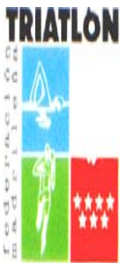


7. Al finalizar la sesión realiza estiramientos.

8. Sé cortés y respetuoso con los técnicos (están aquí para ayudarte) y con tus compañeros.

MIEMBROS DE:

9. Pásalo bien.

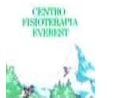


COLABORADORES:



MARATHINEZ

LFE



Fisioterapia
Rehabilitación y Masajes
M^o Isabel Sierra
Asesoramiento
TEL: 91 491 50 00
C/ Espadosa 11
E-28002 Madrid (España)