

INFORME D-SWIMRIGHT

Nombre: Renato Machine

Disciplina: Triatlón

Fecha del video: 10-8-2016

1. Aspectos técnicos a corregir.

- *Posición:* Cadera ligeramente hundida.
- *Tracción:* agarre o flexión de codo también llamada, aquí el fallo radica en que flexionas el brazo demasiado tarde, debido a ello no llevas el codo alto, no coges una gran capa de agua y en consecuencia no tienes que empujar, con lo cual la eficiencia de nado baja, menos agarre de agua, más brazadas, como digo en el video en la primera parte de la brazada patinas.
- *Posición de la cabeza:* Miras totalmente hacia abajo cuando deberías de mirar.

2. Ejercicios aplicados a la corrección

- *Posición:* el mejor ejercicio para trabajar la posición es con tuba y aletas: me coloco en posición ventral (boca abajo), con la tuba y las aletas puestas y los brazos pegados al torso y tengo que ir dando patada de crol centrándome en llevar la cadera alta, el mejor ejemplo para saber que vas en una posición correcta es que tienes que notar el agua en los glúteos como si fuesen estos mismos una isla, recordamos que para subir la cadera no hay que hundir la cabeza.

Ver video ejercicio [aquí](#).

- *Tracción:* remada de tracción o agarre, donde necesitaremos una tuba y un pull como material, colocando el pull entre las piernas y donde la tuba tomará la importancia de poder ver el ejercicio que estamos ejecutando, donde haremos solo la primera fase subacuática de crol y de manera continua, sin parar el movimiento, con esto quiero decir que de manera cíclica y no pausada.

Ver video ejercicio [aquí](#).

- *Posición de la cabeza:* para trabajar este ejercicio necesitamos la tuba, y es muy fácil de ejecutar, nos ponemos la tuba y tenemos que nadar solo fijándonos en mirar en la loseta de la piscina por la que vamos a pasar es decir mirar ligeramente hacia delante como te indico en el video con las flechas, es tan sencillo como pensar que vas andando por la calle, tu no vas mirando hacia abajo sino hacia delante para ver el siguiente paso que vas a dar.

Ver video ejercicio [aquí](#).

Ejemplo de entrenamiento: este ejemplo de sesión es para que te orientes en donde meter la técnica en una sesión, es solo orientativa y muy sencilla, ya que hay multitud de variables, cuando tu entrenador te mande la sesión en la técnica puedes meter estos ejercicios .

1x600 Nado Variado
4x150/30": 50 T C (25 punto muerto c/2 , 25 recobro subacuático) + 50 Pies Crol + 50 Crol
8x50/15" ida fuerte , vuelta suave
4x25/15" Remadas con pull (tracción)
100 suave
10x100 c1'45"
100 suave
4x50/15" Pies crol ritmo medio .
100 suave