

OCT
30

Registro
Centro Acuático León 1

7:00 / 8:30

DESAYUNO

7:00 / 8:30

DESAYUNO

TOKIO EXPERIENCIA
MELISSA RODRÍGUEZ,
ERIKA BROWN, GUNNAR BENTZ

9:00 / 10:00

SESIÓN DE FOTOGRAFÍA
JOSH DAVIS, MELISSA RODRÍGUEZ,
ERIKA BROWN, GUNNAR BENTZ

9:00 / 9:30

Ejercicios de calentamiento
y durante una sesión
AKHENATON HERNÁNDEZ

GRUPO 1
Técnicas para mejorar el estilo de mariposa
GUNNAR BENTZ

GRUPO 2
Entrenamientos y correctivos de pecho
MELISSA RODRÍGUEZ

GRUPO 3
¿Cómo nadar rápido los 50 y 100 libres?
ERIKA BROWN

GRUPO 1 **GRUPO 2** **GRUPO 3**
Vueltas y salidas
JOSH DAVIS, MELISSA RODRÍGUEZ,
ERIKA BROWN, GUNNAR BENTZ

9:30 / 10:30

SESIÓN DE ANÁLISIS
JOSH DAVIS, MELISSA RODRÍGUEZ,
ERIKA BROWN, GUNNAR BENTZ
Centro Acuático León 1

RECESO

11:00 / 11:30

RECESO

10:30 / 11:30

GRUPO 1
Entrenamientos y correctivos de pecho
MELISSA RODRÍGUEZ

GRUPO 2
¿Cómo nadar rápido los 50 y 100 libres?
ERIKA BROWN

GRUPO 3
Técnicas para mejorar el estilo de mariposa
GUNNAR BENTZ

GRUPO 1 **GRUPO 2** **GRUPO 3**
Entrenamientos divertidos
JOSH DAVIS, MELISSA RODRÍGUEZ,
ERIKA BROWN, GUNNAR BENTZ

11:30 / 12:45

11:30 / 12:30

GRUPO 1 **GRUPO 2**
Aprende a nadar el estilo de mariposa
JOSH DAVIS, MELISSA RODRÍGUEZ,
ERIKA BROWN, GUNNAR BENTZ

GRUPO 1 **GRUPO 2** **GRUPO 3**
Dryland training para el mantenimiento de la potencia
AKHENATON HERNÁNDEZ

12:45 / 14:00

GRUPO 1 **GRUPO 2** **GRUPO 3**
Entrenando con entrenadores Olímpicos
NICOLÁS TORRES / ARMANDO FERNÁNDEZ

GRUPO 1 **GRUPO 2**
Entrenamiento para mejorar el método aquático
GINA BARRERA

COMIDA

14:00 / 16:00

COMIDA

GRUPO 1 **GRUPO 2** **GRUPO 3**
Ejercicios de fortalecimiento en tierra para mejorar la velocidad
AKHENATON HERNÁNDEZ

16:00 / 17:30

Tu también puedes ser Olímpico
ARMANDO FERNÁNDEZ

PROGRAMA COOPERATIVO

GRUPO 1
¿Cómo nadar rápido los 50 y 100 libres?
ERIKA BROWN

GRUPO 2
Técnicas para mejorar el estilo de mariposa
GUNNAR BENTZ

GRUPO 3
Entrenamientos y correctivos de pecho
MELISSA RODRÍGUEZ

17:30 / 19:00

Experiencia Olímpica
JOSH DAVIS, MELISSA RODRÍGUEZ,
ERIKA BROWN, GUNNAR BENTZ

NADADOR OLÍMPICO
JOSH DAVIS

PROGRAMA PRESENCIAL
NADADORES

* ESTE PROGRAMA ES PRELIMINAR Y ESTÁ SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.
CON INFORMES O DUDAS DURANTE EL EVENTO, COMUNÍCATE CON NOSOTROS

 477 580 92 09

CON GUSTO TE ATENDEREMOS

  clinica.acuatica.internacional

ED NEVER

OCT 30 31 10 1 NOV
HYBRID X 2023
LEÓN, GTO, MEX