

PRETIUM ELITE

Programa de tecnificación de la FCN



PRETIUM ELITE

Introducción.-

La Federación Cántabra de Natación y la empresa Pretium Sport Complex, patrocinan el proyecto Pretium Elite, que busca cubrir los costes de una serie de entrenamientos y concentraciones orientados a los nadadores Cántabros de mayor nivel y proyección, completando la formación que a lo largo de estos años la Federación Cántabra de Natación y el Proyecto Espade, han buscado como programa de tecnificación de nadadores que en la dinámica del día a día en sus clubes carecen de la oportunidad de realizar entrenamientos de alto nivel y específicos a sus necesidades

Objetivos.-

El proyecto, persigue principalmente los siguientes objetivos

- 1) Evaluar el nivel de los nadadores más destacados de Cantabria, sus virtudes y sus defectos, para implantar medidas correctoras
- 2) Dotar a los nadadores y a sus clubes de evaluaciones objetivas del estado de forma y compararlo con el de otros nadadores de su nivel
- 3) Crear una base de datos para la Federación que oriente sobre el progreso y las necesidades de futuro
- 4) Fomentar un ambiente de entreno y compañerismo entre los nadadores de nuestra Federación
- 5) Ampliar sus conocimientos teóricos y dotarlos de medios de autoevaluación
- 6) Mantener un alto nivel de motivación y evitar abandonos tempranos

Desarrollo.-

1) GRUPOS

		Masculino	Femenino
G1	Absoluto Junior	5	5
G2	Infantil	5	5
G3	Alevín	5	5

Los nadadores de cada grupo se elegirán por porcentaje de la mínima nacional (cinco mejores masc. y cinco fem.). De declinar un nadador, se ofertara al siguiente con mayor puntuación

Estos 30 nadadores se beneficiaran de la beca “Pretium Elite” valorada en 100 euros por nadador (coste individual prorrateado del proyecto)

El proyecto podrá ser extensivo a nadadores por encima del 95% del porcentaje de la mínima que voluntariamente quieran adherirse al programa, al precio de 100 Euros (10 euros x sesión), hasta un máximo de 6 nadadores no becados. (plazas limitadas por grupos de edad)

2) SESIONES

Cada grupo realizara 10 sesiones divididas a su vez en dos ciclos de 5 sesiones con un contenido específico en cada una de las sesiones (5 en temporada de invierno y 5 en la de verano)

3) Calendario

NOVIEMBRE				
DÍA	BLOQUE	CATEGORIA	LUGAR	HORARIO
3- Sábado	1	Alevin	Torrelavega	16.00 a 19.00
4- Domingo	1	Infantil	Polanco	10.00 a 13.00
10- Sabado (am)	1	Abs- Jun	Ribamontán	10.00 a 13.00
24- Sabado	2	Alevin	Torrelavega	16.00 a 19.00
25- Domingo	2	Infantil	Polanco	10.00 a 13.00
DICIEMBRE				
DÍA	BLOQUE	CATEGORIA	LUGAR	HORARIO
6- Jueves	2	Abs-Jun	Ribamontan	10.00 a 13.00
15- Sábado	3	Alevin	Torrelavega	16.00 a 19.00
22- Sabado	3	Infantil	Polanco	16:00-19:00
26- Miércoles	3	Abs-Jun	Ribamontan	10.00 a 13.00
ENERO				
DÍA	BLOQUE	CATEGORIA	LUGAR	HORARIO
2- Miercoles	4	Alevin	Torrelavega	16.00 a 19.00
3- Jueves	4	Infantil	Polanco	16.00 a 19.00
4- Viernes	4	Absoluto /junior	Ribamontan	16.00 a 19.00
19- Sabado	5	Alevin	Torrelavega	16.00 a 19.00
26- Sabado	5	Infantil	Torrelavega	16.00 a 19.00
FEBRERO				
DÍA	BLOQUE	CATEGORIA	LUGAR	HORARIO
2- Sábado	5	Abs- Jun	Torrelavega	16.00 a 19.00

4) Contenidos

BLOQUES	CONTENIDOS
B1	ANÁLISIS CUALITATIVO TÉCNICA I ESTILOS FUERZA APLICADA
B2	RESISTENCIA AERÓBICA AMPLITUD ARTICULAR
B3	RESISTENCIA ANAERÓBICA ENTRENAMIENTO DEL CORE
B4	ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LA TÉCNICA NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO EN AYUNA
B5	VELOCIDAD Y SALIDAS MEDIOS DE RECUPERACIÓN

Entrenamientos dirigidos por técnicos titulados por la RFEN

