



clínica acuática internacional
LEÓN2023

PROGRAMA NADADORES AGUAS ABIERTAS

SEP.15.16.17.2023

LEÓN.GTO.MX

SEPT.15

7:00 / 9:00	REGISTRO Alberca CODE LEÓN 1
9:00 / 10:00	Logra tus metas MARTHA / DANIEL / PAULO
10:00 / 11:00	Ejercicios de entrenamiento para antes de competir MARTHA / DANIEL / PAULO
11:00 / 11:30	LUNCH
11:30 / 13:00	Técnicas para nadar en aguas abiertas MARTHA / DANIEL / PAULO
13:00	REGRESO A HOTEL
14:00 / 16:00	COMIDA
16:00 / 17:15 HOTEL RADISSON	Estrategias nutricionales para mejorar el rendimiento en nadadores CRISTINA GARZA
17:30 / 18:30 HOTEL RADISSON	HAZAÑA OLÍMPICA JOSH / HALI / NIC
20:00 / 21:30	CENA

SEPT.16

7:00 / 9:00	DESAYUNO
9:00 / 10:00 PRESA DEL PALOTE	Entrenamiento en la presa MARTHA / DANIEL / PAULO
10:00 / 11:15 PRESA DEL PALOTE	Entradas, salidas y cómo atacar boyas MARTHA / DANIEL / PAULO
11:00 / 11:30	LUNCH
11:30 / 12:45 PRESA DEL PALOTE	Diferentes tipos de nado MARTHA / DANIEL / PAULO
12:45	REGRESO A HOTEL
14:00 / 16:00	COMIDA
16:00 / 17:30 CODE LEÓN 1	Entrenamientos y estrategias para aguas abiertas PAULO SALAS
17:30 / 18:30 CODE LEÓN 1	EXPERIENCIA OLÍMPICA JOSH / HALI / NIC
21:00 / 02:00	SUMMER NIGHT PARTY "LUAU" *

SEPT.17

7:00 / 9:00	DESAYUNO
9:00 / 10:00	Consejos para competir en aguas abiertas RODOLFO AZNAR
10:15 / 11:30	¿Cómo entrenar aguas abiertas en alberca? MARTHA / DANIEL / PAULO
11:30 / 12:30	¿Qué hacer en situaciones de crisis? VANESSA CALFAN

* ESTE PROGRAMA ES PRELIMINAR Y
ESTÁ SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO

INFORMES O DUDAS DURANTE EL EVENTO,
COMUNÍCATE AL:

☎ 477 920 72 02 CON GUSTO TE ATENDEREMOS

* Evento SUMMER NIGHT PARTY "LUAU" sin costo
para paquetes de hospedaje todo incluido.

* Costo del evento SUMMER NIGHT PARTY "LUAU" \$350.00



INFORMES:
T/ LEÓN: (477) 649 07 38 (477) 649 07 10
www.mxcai.com info@fantasmicac.com