



Programa

Viernes, 24 de Mayo de 2019

17:00 Recepción de bienvenida:

Punto de encuentro y reparto de acreditaciones y bolsa del nadador

Punto de encuentro:

Lobby del hotel HOVIMA Jardín Caleta. Av. de las Gaviotas, 32, 38660 Costa Adeje, Santa Cruz de Tenerife

18:00 – 18:30 Presentación

Concentración en el lobby del hotel a las 18:00 para ir juntos al centro deportivo T3 (Tenerife Top Training). Una vez allí, realizaremos una breve presentación del evento y posterior visita guiada a las instalaciones del complejo Tenerife Top Training

19:00 – 20:30 Primera sesión

+ CANAL DE FLUJO

Primera sesión de entrenamiento, basada en aspectos técnicos, seguidos de una suave sesión de aclimatación tras el viaje y/o jornada laboral de los participantes. Realizaremos igualmente la grabación en el CANAL DE FLUJO, y les recordamos pueden traer su propio dispositivo de almacenamiento de datos para llevárselo en el momento.

CANAL DE FLUJO:

D. Tomás Hernández, entrenador superior, dirigirá las grabaciones de la técnica, ya que el centro Tenerife Top Training cuenta en sus instalaciones con un canal de fluidos hidrodinámico cubierto, el cual posee una velocidad máxima de 2.5m/s, y permite analizar y evaluar la técnica de nado de los deportistas a través de las grabaciones que se realizan desde diferentes ángulos con sistema vídeo 3D, algo muy atractivo tanto para la élite como para los deportistas amateurs.

21:00 – 22:00 Cena en el Hotel.

Organización

- Sergio Morales
- Nazaret Calviche
- David Ortega

contacto: stage.master.tfe@gmail.com



SundSports

ESES
Estación de Servicio El Sauzal, S.L.



2º SUNDSPORTS STAGE NATACIÓN TENERIFE
24 - 26 de mayo de 2019 TENERIFE TOP TRAINING

Programa

**Sábado, 25 de Mayo de 2019
(mañana)**

8:00 – 10:00 Desayuno en el Hotel.

10:15 paseo / traslado al T3.

Concentración en el lobby del hotel a las 10:00.

10:30 – 12:30 Segunda Sesión

CHICHO BÁEZ / MAGUI DOMÍNGUEZ

En esta segunda sesión, contaremos con una sesión que hemos denominado 1º CLINIC AGUAS ABIERTAS, a cargo de un duo de lujo: José Carlos "Chicho" Báez y Margarita "Magui" Domínguez SUBCAMPEONA DEL MUNDO Y CAMPEONA DE EUROPA DE 25 KMS, que versará tanto sobre la natación de larga distancia (en piscina y aguas abiertas, similitudes y diferencias tanto a la hora de competir como de entrenar ambas especialidades en las ambos son auténticos especialistas con múltiples títulos en todas las categorías, tanto máster y en mundiales de policías y bomberos (Chicho) como absoluta (Margarita).

Al igual que en el resto de sesiones, se dispondrá de una calles específica para calentamiento/suavizar, dos calles de trabajo específico y otra para aquellos que deseen ampliar la sesión hasta el volumen de metros que se desee. Se podrá simultanear siempre entre dos opciones, para que se escoja aquella más acorde a los intereses particulares de cada uno.

Durante el transcurso de la sesión, se habilitará una prueba de neoprenos de la prestigiosa marca JAKED, con interesantes descuentos en la compra de sus modelos para los participantes del Stage.

13:00 – 15:00 Almuerzo en el salón del Hotel.
(opcional para la opción MP)

Organización

- Sergio Morales
- Nazaret Calviche
- David Ortega

contacto: stage.master.tfe@gmail.com



SundSports



ESES
Estación de Servicio El Sauzal, S.L.



Jaked



PROFESSIONAL
SPORT
NUTRITION



TENERIFE TOP TRAINING
EST. 2008



ASX
Gestión Paleontológica



2º SUNDSPO RTS STAGE NATACIÓN TENERIFE
24 - 26 de mayo de 2019 TENERIFE TOP TRAINING

Programa

**Sábado, 25 de Mayo de 2019
(tarde)**

16:00 – 17:30 Mesa Redonda dirigida por Tomás Hernández y con asistencia de Pedro Sánchez, especialista en suplementación nutritiva y José Carlos Báez, presidente del C.N. Martiánez y nadador en activo.

Instalaciones del Tenerife Top Training.

Abierta a todos los participantes del Stage y Clinic de Aguas Abiertas.

En dicha mesa redonda, y partiendo de un guión establecido, se pretende crear un feed-back entre todos los participantes y ponentes, con el objeto de compartir experiencias, opiniones, metodología de entrenamiento, tanto en agua como en seco, fisiología, objetivos, suplementación, etc...

18:00 – 19:30 Tercera Sesión

D. TOMÁS HERNÁNDEZ

(cómo preparar una sesión de entrenamiento tipo)

En esta tercera sesión contaremos con un entrenador nacional de reconocido prestigio, experto en biomecánica y una verdadera eminencia en este deporte, al que agradeceremos su implicación para con nosotros y este evento, y que sin su participación, jamás hubiera sido posible: D. Tomás Hernández.

Trataremos la particularidad de la preparación física, las partes que debe contar todo entrenamiento, ejercicios de técnica, y aspectos particulares según estemos en una u otra fase competitiva y de entrenamiento.

20:30 – 22:00 Cena en el comedor del Hotel.

Organización

- Sergio Morales
- Nazaret Calviche
- David Ortega

contacto: stage.master.tfe@gmail.com



SundSports



ESES
Estación de Servicio El Sauzal, S.L.







2º SUNDSports STAGE NATACIÓN TENERIFE
24 - 26 de mayo de 2019 TENERIFE TOP TRAINING

Programa

Domingo, 26 de Mayo de 2019

8:00 – 10:00 Desayuno en el comedor del Hotel.

10:15 paseo / traslado al T3.

Concentración en el lobby del hotel a las 10:00.

**10:30 - 12:30 Cuarta Sesión
(D. PEDRO DÍAZ/ADRIAN COELLO)**

En esta última sesión, contaremos con la presencia del campeón REGIONAL ABSOLUTO y finalista nacional, ADRIAN COELLO, especialista en pruebas de velocidad. Le acompañará para dirigir esta sesión, su preparador y director técnico de su club, la AGRUPACIÓN DEPORTIVA SANTA CRUZ, el entrenador nacional D. PEDRO DÍAZ, técnico con una reconocida y extensa carrera en la que ha sido mentor de innumerables deportistas de proyección nacional e internacional.

Entre ambos, y mediante ejercicios específicos que mostrarán en la propia piscina, realizarán una masterclass focalizada en los aspectos específicos de pruebas de velocidad, así como en virajes y salidas, puntos fundamentales de una prueba tan explosiva como un 50/100 de cada estilo. Hablarán sobre su experiencia personal y cómo compaginar cargas de entrenamiento, con su trabajo, vida personal, nutrición, cuidados, etc...

Trataremos también la preparación física exterior (seco) y su aplicación directa a la técnica competitiva y de entrenamiento.

13:30 – 15:00 Almuerzo en el salón del Hotel.
(opcional para la opción MP)

15:30 Despedida

Organización

- Sergio Morales
- Nazaret Calviche
- David Ortega

contacto: stage.master.tfe@gmail.com