



# 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](mailto:stage.master.tfe@gmail.com)**



SundSports

ESES  
Estación de Servicio El Sauzal, S.L.



2º SUNDSPO RTS 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**

En esta segunda sesión, contaremos con una masterclass a cargo de **José Carlos "Chicho" Báez**, 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 que es un auténtico especialista con múltiples títulos en todas las categorías.

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](mailto:stage.master.tfe@gmail.com)



SundSports



**ESES**  
Estación de Servicio El Sauzal, S.L.



Jaked



PROFESSIONAL  
SPORT  
NUTRITION



TENERIFE TOP TRAINING  
EST. 2008



ASJ  
Gestión de Actividades  
902 889 200  
www.asj.es



2º SUNDSPORTS 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 el entrenador D. Tomás Hernández y con asistencia de D. Pedro Sánchez, especialista en suplementación nutricional**

Instalaciones del Tenerife Top Training.  
Abierta a todos los participantes y acompañantes.

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](mailto:stage.master.tfe@gmail.com)**

Sundsports

ESES  
Estación de Servicio El Sauzal, S.L.

Jaked

PROFESSIONAL  
SPORT  
NUTRITION

TENERIFE TOP TRAINING  
EST. 2008

Gestión Publicitaria

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 y entrega de documentación

## Organización

- Sergio Morales
- Nazaret Calviche
- David Ortega

**contacto:** [stage.master.tfe@gmail.com](mailto:stage.master.tfe@gmail.com)