

Corsi di nuoto di Fondo in Acque Libere

La Polisportiva Nadir organizza corsi di nuoto di fondo in acque libere, finalizzati anche alla preparazione di quegli atleti che parteciperanno alle gare di fondo inserite nel circuito FIN per la stagione 2008/2009.

I corsi si terranno nei mesi di Giugno, Luglio e Settembre e avranno luogo, il Lunedì-Mercoledì e Venerdì, nei campi di allenamento di Sferracavallo e Modello, dalle ore 18.00 alle ore 20.00.

Nel nuoto in acque libere non è solamente l'idea di nuotare due cinque o più chilometri che può mettere in crisi un atleta, quanto le difficoltà di tipo ambientale e psicologico che ogni nuotatore deve imparare a gestire per non avere problemi durante le prove in mare, è quindi indispensabile per l'atleta che voglia cimentarsi in questa disciplina, acquisire conoscenze specifiche quali:

- La preparazione specifica	- Le tecniche di orientamento
- La tecnica della nuotata	- La tattica di gara
- L'allenamento per le lunghe distanze	- L'alimentazione

Info e iscrizioni ai corsi:

Elina Hautakoski, 340-6236152, indirizzo mail elinanadir@libero.it

Mauro Giaconia 328-9183442, indirizzo mail maurogiaconia@hotmail.com