Estat de l'equip de natació. Reflexions de la Marian

2015-11-09

Després de dos mesos de treball amb el grup,la Marian ens fa un breu resum del que s'ha fet i del que ens espera en les properes setmanes:Després de 2 mesos de començar la temporada, anem a fer una aturada i a veure què hem fet fins ara. L'objectiu principal dels entrenaments ha estat guanyar fons i sobretot treballar intensitat mitjana combinat amb tècnica en fatiga. La que ve tenim màxim volum (augmentarem la càrrega tot el que puguem) per a després començar la part específica i la posada a punt per al Campionat de Catalunya que ho tenim del 5 al 8 de desembre. Un bon test serà la competició del dia 28 d'aquest mes a Igualada, on cada nedador podrà triar proves. Després del campionat farem uns dies de festa per poder recuperar l'estat físic i tornar a tope als entrenaments

