



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

NADE COM OS MAKOS NESTE VERÃO!!



DATAS DE INSCRIÇÃO: A partir de 10 de junho e rolando durante toda a sessão de verão.

Datas das sessões de VERÃO: 1 de julho a 15 de agosto 2024
(*SEM PRÁTICA 7/4 - 4 DE JULHO)

O clube de natação competitivo do Y durante todo o ano para todos os jovens. A equipe MAKOS oferece treinos de alta energia e instrução de natação focada em técnica com intervalos de desafio personalizados. Os MAKOS são divididos em 3 grupos de trabalho diferentes, Bronze, Prata e Ouro. Consulte as descrições de nível para obter os requisitos mínimos.

Dias: Segundas, terças, quartas e/ou quintas-feiras

Horários: 17:00-18:00 TODOS OS NÍVEIS

Distribuição da taxa: \$25 por prática para membros/\$33 por prática para o público.

Você se registrará para cada data individual que quiser vir praticar.

Inscreva-se online ou na recepção (508-696-7171ext. 0 frontdesk@ymcamv.org)
Entre em contato com a diretora de esportes aquáticos, Jen Passafiume, em jenp@ymcamv.org para tirar dúvidas.

Equipe Makos Swim

Descrições do Nível de Habilidade

Bronze:

Os nadadores devem ser capazes de nadar 25 metros de costas e estilo livre, e alguns peito básico e borboleta.

Exemplo de conjunto de treino: 6 x 25 descanso livre: 20 entre cada

Vamos trabalhar no aprendizado do nado peito e borboleta e aumentar a resistência e velocidade nos outros golpes. Vamos nos concentrar em largadas e curvas abertas também.

Prata:

Os nadadores devem ser capazes de nadar 50 metros de borboleta, costas e peito, além de 100 metros de nado livre.

Exemplo de conjunto de treino: 5 x 50 livres em um intervalo de 1:30 ou 2:00

Os nadadores continuarão a melhorar a mecânica de braçada, resistência e velocidade em todas as quatro braçadas competitivas, bem como construir uma compreensão das largadas e curvas legais.

Ouro: Aberto a nadadores do 7º ao 12º ano (alunos do 5º e 6º ano com permissão do treinador Jen)

Os nadadores devem estar confortáveis com as quatro braçadas competitivas. Exemplo de conjunto de treino: 10 x 50 freestyle no intervalo :50/1:00/1:15

Os nadadores continuarão a trabalhar mecânica, resistência e velocidade em todas as quatro braçadas competitivas, bem como melhorar a potência/velocidade nas largadas e curvas.

*Os nadadores devem ser capazes de completar pelo menos a descrição do nível bronze para praticar com os Makos.

Entre em contato com Jen Passafiume, Diretora de Esportes Aquáticos e Head Coach, em Jenp@ymcamv.org,

508- 696-7171 ramal 129 com quaisquer dúvidas.