



MONOGRÀFIC DE CROL – CURS PERFECCIONAMENT DE LA TÈCNICA DE CROL

PREU:

Socis: Gratuït.

No Socis: 10€

CONTINGUTS DEL CURS:

PRINCIPIS BÀSICS DE L'ESTIL CROL:

- Principis del cos i respiració.
- Acció dels braços: Recorregut aeri i subaquàtic.
- Acció de cames.

ANÀLISIS INDIVIDUAL:

- Filmació Individual.
- Detecció d'errors.
- Exercicis correctius específics.

ENTRENAMENT:

- Exercicis en sec.
- Estiraments.
- Utilització de material auxiliar.

METODOLOGIA DEL CURS:

9.45h a 10.00h	Rebuda dels participants.
10.00h a 11.00h	Presentació de la jornada. Benvinguda i entrega de la documentació.
11.00h a 13.00h	Part Pràctica a piscina o a les instal·lacions del gen (a concretar). - Mostra del material auxiliar i les maneres de treballar amb aquest. - Sessió de tècnica de crol + Filmació dels participants.
13.00h	Foto final de la Jornada.