

## **NADAR BIEN ES LA CONSIGNA**

Nadar bien sí o sí, esa es la consigna. Sentir el agua, conseguir una brazada limpia y eficiente con el menor gasto energético posible, disminuir la resistencia al avance son tan solo algunos de los motivos por los que vale la pena planificar meticulosamente el trabajo de la técnica, especialmente en edades tempranas.

Dedicarle un parte considerable de tu programación a mejorar los detalles y aspectos técnicos de cada estilo tiene sentido. Sesiones, microciclos minuciosamente detallados y adaptados a las necesidades y características propias de cada deportista, ajustados a su edad y desarrollo, pero siempre con un objetivo claro y preciso, lograr el mejor rendimiento con la mayor eficiencia posible.