



**LUGAR:**  
Real Club Náutico de Palma  
Club Natación Palma

**INSCRIPCIONES:**  
971 753 939  
[cnpalma@cnpalma.org](mailto:cnpalma@cnpalma.org)

**INFO:**  
[www.cnpalma.org](http://www.cnpalma.org)

  
REAL CLUB NAUTICO DE PALMA  
**#compromiso RCNP**

# I CLÍNICO TÉCNICO DE NATACIÓN

12 y 13 junio 2021

## COLABORAN:

Xavi Torres  
María Fuster  
Aina Hierro  
Guiem Soler  
Mimar Serra  
Joan Reynés  
Marc Sánchez  
M<sup>a</sup> Jesús Giménez  
Nuria Granados  
Toni Joe Trett

MEJORAR CADA BRAZADA  
ES POSIBLE A CUALQUIER EDAD

**MATRÍCULA ABIERTA**  
**PLAZAS LIMITADAS**

  
**RCNP**  
REAL CLUB NAUTICO  
DE PALMA

**LUGAR:**  
Real Club Náutico de Palma  
Club Natación Palma



# CLÍNICO TÉCNICO DE NATACIÓN

El Club Natación Palma y el Real Club Náutico de Palma realizarán su primer Clínico Técnico de rendimiento en natación en las instalaciones del RCNP y CN.Palma los días **12 y 13 de junio**.

El objetivo principal de este clínico es el poder mejorar la técnica de los diferentes estilos para mejorar el rendimiento y optimizar el esfuerzo. Profundizaremos también en el **entrenamiento físico, psicológico y nutricional** en las modalidades de **piscina, aguas abiertas y triatlón**.

| SÁBADO 12 DE JUNIO              |                 |                                                                           |
|---------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1ª SESIÓN<br>SALA MAGNA<br>RCNP | 09:30 - 10:00 h | Presentación, entrega de documentos y obsequios                           |
|                                 | 10:00 - 11:00 h | Métodos de recuperación, movilidad y prevención de lesiones               |
|                                 | 11:00 - 11:30 h | Descanso                                                                  |
|                                 | 11:30 - 12:30 h | Hidratación y suplementación en natación y larga distancia                |
|                                 | 12:30 - 13:30 h | Reprogramación motriz. Técnica de estilo crol, espalda y virajes          |
| 2ª SESIÓN<br>PISCINA<br>CNPALMA | 16:00 - 18:45 h | Práctica piscina:<br>estilo crol y espalda, virajes y grabación de vídeos |
|                                 | 18:45 - 19:45 h | Análisis biomecánico y técnico de videos                                  |

| DOMINGO 13 DE JUNIO             |                 |                                                                                                                  |
|---------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1ª SESIÓN<br>SALA MAGNA<br>RCNP | 09:00 - 10:00 h | Inteligencia emocional, gestión del esfuerzo, frustración y motivación                                           |
|                                 | 10:00 - 11:00 h | Entrenamiento de la fuerza en la natación                                                                        |
|                                 | 11:00 - 11:30 h | Descanso                                                                                                         |
|                                 | 11:30 - 12:30 h | Rendimiento en aguas abiertas y triatlón                                                                         |
|                                 | 12:30 - 13:30 h | Puesta a punto. Técnica en los estilos braza, mariposa y salidas                                                 |
| 2ª SESIÓN<br>PISCINA<br>CNPALMA | 16:00 - 18:45 h | Práctica piscina:<br>mariposa, braza y crol en aguas abiertas, salidas y postas de relevos y grabación de vídeos |
|                                 | 18:45 - 19:30 h | Análisis biomecánico y técnico de videos                                                                         |
|                                 | 19:30 - 20:00 h | La clave del éxito. Mentalidad de un campeón                                                                     |

**OPORTUNIDAD PARA MEJORAR CADA BRAZADA**

## PRECIOS Y PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

|                                    | ANTES DEL<br>1 DE JUNIO |       | DEL 1 AL 11<br>DE JUNIO |       | DESCUENTOS                                    | PONENCIA<br>Y CHARLA |
|------------------------------------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-----------------------------------------------|----------------------|
|                                    | 2 DIAS                  | 1 DIA | 2 DIAS                  | 1 DIA |                                               |                      |
| Socios<br>CNPalma<br>y RCNP        | 100 €                   | 75 €  | 120 €                   | 90 €  | 10% descuento<br>si vienes<br>con un familiar | 20 €                 |
| Nadadores<br>triatletas<br>u otros | 140 €                   | 100 € | 160 €                   | 110 € | 10% descuento<br>si vienes<br>acompañado      | 25 €                 |



Posibilidad de comer en el restaurante “La Cantina” junto al RCNP, previa reserva.

## ¡PLAZAS LIMITADAS!

El Clínico de Natación se realizará en las instalaciones del Real Club Náutico de Palma (mañana) y en el Club Natación Palma (tarde).

Debido a la situación excepcional de la pandemia del COVID-19, las plazas son limitadas.

## INSCRIPCIONES Y FORMA DE PAGO

### 1º PRE INSCRIPCIÓN

Enviar correo al [cnpalma@cnpalma.org](mailto:cnpalma@cnpalma.org) solicitando formulario de inscripción.

### 2º FORMULARIO

Recibirá un **formulario para completar** con las correspondientes indicaciones y **enviar antes del día 1 de junio**.

### 3º INSCRIPCIÓN

Recibirá un correo con el pago a realizar.

Enviar **JUSTIFICANTE DE PAGO** (transferencia al número de cuenta: **ES40 2100 2715 57 0200058256**) al correo [cnpalma@cnpalma.org](mailto:cnpalma@cnpalma.org) para **completar la INSCRIPCIÓN**.

## INFORMACIÓN Y CONTACTO

[cnpalma@cnpalma.org](mailto:cnpalma@cnpalma.org)

Teléfono: 971 753 939

[www.cnpalma.org](http://www.cnpalma.org)