

CLINIC de Perfeccionamiento Técnico de Remo Máster, bajo la dirección y coordinación de entrenadores de élite.

Se realizarán grupos de trabajo con sesiones de entrenamiento con el objetivo de aportar nuevos conocimientos y aplicarlos de la manera correcta a nuestro deporte.

El remero incorporará cambios técnicos que aumentarán la velocidad del su bote, los cuales le elevarán a un nivel mayor de rendimiento.

Además de entrenamientos de calidad en el agua, en búsqueda de la evolución individual, se realizarán actividades complementarias que contribuyan a la formación deportiva de los participantes.

El análisis de video en sala les permitirá comprender los cambios de técnica personal solicitados y el impacto en su palada. A su vez se darán soluciones individuales con ejercicios especiales y personalizados a cada remero para practicar durante la sesión del CLINIC y por su cuenta.

También contaremos con la presencia de deportistas olímpicos de Alto Nivel.

Garantizamos que después del Masters Camp, cada remero tendrá una visión clara de lo que debe hacer para mejorar y disfrutar aun más del Remo.



INSCRIPCIONES:

www.remoandaluz.es

www.sevillarowingmaster.es

CONSULTAS:

entries@sevillarowingmaster.com

Federación Andaluza de Remo (F.A.R)

Estadio de la Cartuja Puerta F Módulo 3

41092 - Sevilla

Tel: 954.462.071



MASTERS CAMP

Dirigido por: **Alejandro Demiddi**

CEAR, La Cartuja, Sevilla

9 - 10 - 11 de octubre de 2024





PERÍODO DE INSCRIPCIÓN

Hasta el 3 de octubre de 2024

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

MARTES 8 OCTUBRE:

Llegada de deportistas

MIÉRCOLES 9 OCTUBRE:

8:30 Bienvenida + introducción + preparación

9.30 Remo (Grabación técnica de botes)

13:30 Comida en el CEAR, La Cartuja

15:30 Charla "Los Másters en el Remo" (sala CEAR)

18:00 Remo Técnico (Aplicar nuevos conceptos)

JUEVES 10 OCTUBRE:

9:00 Remo (Grabación técnica de botes)

12:00 Trabajo de Core y su importancia

13:30 Comida en el CEAR, La Cartuja

15:30 Sesión de video, errores, correcciones y ejercicios

18:00 Remo (Practica de ejercicios de corrección)

VIERNES 11 OCTUBRE:

9:00 Remo Larga Duración

12:00 Reunión + charla + Preparación pre regata + Conclusiones

13:00 Finalización Masters Camp 2024

PRECIO MASTER CAMP: 300 €

INCLUYE

- 3 días de Masters Camp
- Entrenadores reconocidos y especializados.
- Entrenamiento y seguimiento técnico en el agua
- Análisis de video en sala
- Charla Presentación "Los Masters en el Remo"
- Equipamiento, botes y remos (puede traer el propio)
- Almuerzos de miércoles y jueves
- Uso y acceso de las instalaciones CEAR (bar, vestuarios, baños)
- Seguro de la Actividad

ALOJAMIENTOS:

Para obtener información contacte con:

Viajes el Corte Ingles

Teléfono: 954 46 00 42

E-mail: residencialacartuja@viajeseci.es

PLAZAS LIMITADAS

FORMA DE PAGO

Por Transferencia Bancaria

IBAN ES25 2100 8455 41 2200044812

SWIFT CODE CAIXESBBXXX

LA CAIXA

¿QUÉ DEBEN TRAER?

- ⇒ Top o camiseta
- ⇒ Pantalones cortos o mallas
- ⇒ Platanito de remo (sustituye las dos prendas anteriores)
- ⇒ Calcetines deportivos
- ⇒ Chanclas con suela antideslizante
- ⇒ Botella de agua
- ⇒ Gorro y gafas de sol
- ⇒ Crema solar
- ⇒ Una muda de ropa extra
- ⇒ Toalla
- ⇒ Material para tomar nota en clase (Móvil, Tablet, cuaderno, bolígrafos)



MASTERS CAMP