



## NOTA INFORMATIVA

### GUION DEL STAGE 2018

Como cada año por estas fechas realizamos un Stage de Pre-temporada en la Colonia de Sant Jordi. Nuestra intención este año es realizarlo en 3 días para realizar un Decathlon de actividades para que nuestros nadadores empiecen la temporada ya enchufados.

El guion de actividades es el siguiente:

**Viernes 7:**

Salida del Polideportivo La Salle a las 09:00. Llegada al hotel sobre las 10H y dejar equipaje. Coger mochila y realizar:

**1ª actividad:** De la arena al mar en la playa des Dolç (duración 1h30')

Rooming en el hotel con descanso previo a la comida (13:30 hrs).

Descanso post comida hasta las 16:45 para realizar:

**2ª actividad:** caminar hasta la playa des Carbó donde realizaremos una pequeña ruta acuática rodeando la isla de en frente (2000 mts aprox.). Vuelta al hotel sobre las 19:00 y llegada a las 19:45 donde nos prepararemos para cenar a las 20:30 hrs.

Descanso post-cena y en las habitaciones a las 23:00.

**Sábado 8:**

Desayuno a las 08:00 y salida hacia el Best Centre para realizar:

**3ª actividad:** Test de fuerza en seco. (brazos-piernas) y **4ª actividad:** Test de Flexibilidad. **5ª actividad:** entrenamiento aeróbico preparando la **6ª actividad:** Test de Fondo en Piscina. (Duración 2h30' aprox)

Vuelta al hotel sobre las 12:00 hrs y tiempo libre hasta comida a las 13:00 hrs.

Descanso hasta las 15:40 hrs y salida hacia el Best Centre para realizar:

**7ª actividad:** Test de Velocidad. (50 mts+50 piernas) y **8ª actividad:** Test de Técnica ( ejercicios-deslizamientos-virajes). Duración 2 horas.

Vuelta al hotel a las 19:00 hrs. Descanso hasta cena a las 20:30 hrs. Tradicional salida a tomar un helado al Colonial.

Vuelta al hotel sobre las 22:30 hrs y en las habitaciones a las 23:00.

**Domingo 9:**

Desayuno a las 09:00 y recogida de Pic-nics. Desalojo de las habitaciones hasta las 10:30 hrs y salida hacia el puerto de La Colonia para realizar travesía hasta Cabrera a las 11:30.

**9ª actividad:** Llegar al Castillo de Cabrera, reconocer el monumento a los franceses y nadar en las playas de Cabrera en busca de rayas marinas.

Comer a las 14:00 hrs y tiempo libre hasta la vuelta al barco para realizar la:

**10ª actividad:** nadar en Sa nova Blava y admirar los colores de su fondo marino.

Vuelta a la Colonia sobre las 17:30. Recogida de equipajes y salida hacia Palma sobre las 18:00. Llegada a Polideportivo la Salle sobre las 19:00 y finalización del Stage 2018.

**Material a utilizar en el Stage:**

Gorro, gafas, bañador, toallas y material de piscina (tablas-pull-manoplas)

**Imprescindible:** Crema solar, cantimploras de agua y zapatillas de fisico. Mudas para cambiar y vaselina para evitar rozaduras del bañador cuando nadamos en el mar.

Estas actividades están destinadas a todos los participantes adecuando cada una de ellas a la edad del nadador. También están sujetas a cambios por si hubiera algún tipo incidencia q impidiera su realización.