

GUÍA DEL NADADOR/A BEWATERTRAINING 2024/2025

1. FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO:

Los grupos de entrenamiento para adultos BeWaterTraining están pensados para aquellos nadadores de piscina o aguas abiertas, triatletas o personas que quieran mejorar su nado, siguiendo una metodología propia que sin duda le hará mejorar y disfrutar de la natación en sus múltiples aspectos.

No es necesario ser nadador o triatleta de competición ni pretender serlo, pero sí es necesario tener un nivel mínimo para poder acceder a los grupos de entrenamiento y poder seguir las sesiones con soltura.

2. OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN:

- Mejorar la técnica de nado.
- Mejorar la condición física.
- Búsqueda de la eficiencia de nado.
- Trabajar el dominio del medio acuático.
- Controlar los ritmos de nado.
- Ganar confianza en el agua.
- Mejorar aspectos mentales relacionados con el deporte.
- Aprender nociones básicas y avanzadas sobre el entrenamiento de natación.
- Socializar a través del entrenamiento en grupo.
- Disfrutar de la natación en todos sus aspectos.

3. A QUIÉN VA DIRIGIDO:

Personas que quieran perfeccionar y mejorar su nado, que tengan un nivel de autosuficiencia en el agua, es decir:

- Que ya sepan nadar.
- Que no necesiten ayuda dentro del agua en piscina profunda.
- Que sean capaces de nadar 50 metros del estilo crol sin parar aunque sea con dificultad.
- Que puedan realizar entrenamientos de mínimo 30 min en el agua o 800 metros de nado discontinuo (parando a descansar).
- Que estén motivados/as por el entrenamiento en grupo y dirigido.

*Si alguien no cumple con estos requisitos podrá solicitar algunas sesiones de entrenamiento personalizado para adquirir el nivel adecuado para posteriormente seguir la dinámica del grupo.

4. INSTALACIÓN:

Los entrenamientos se realizarán en la piscina olímpica (50 metros) y climatizada BARCELÓ LANZAROTE ACTIVE RESORT situado en Av. Del Mar 5, Costa Teguisse.

5. HORARIOS Y GRUPOS:

- Lunes y Miércoles de 07.00 a 8.30.30 (2 calles). Avanzado/Competicion.
- Lunes y Miércoles de 08.30 a 09.30 (1 calle)
 - Lunes y Miércoles de 15.30 a 16.30 (3 calles)
 - Lunes y Miércoles de 16.30 a 17.30 (2 calles)
- Lunes y Miércoles de 17.30 a 18.30 (2 calles)
 - Martes y Jueves de 15.00 a 16.00 (3 calles)
 - Martes y Jueves de 16.00 a 17.30 (2 calles). Avanzado/Competicion

* Las plazas en cada grupo son limitadas.

* Para mantener cada grupo, deberá haber una inscripción mínima de 8 nadadores. En caso contrario se unificarán grupos y horarios.

* Los grupos seguirán una dinámica de entrenamiento similar.

6. PRECIO:

- 60 € mensuales por dos días de entrenamiento semanal (8 o 9 sesiones mensuales)
- 40€ mensuales por un día de entrenamiento semanal (unas 4 sesiones mensuales)

* El pago de la cuota mensual se realizará la última semana del mes anterior, es decir, para entrenar en octubre habrá que abonar la cuota la última semana de septiembre, y así sucesivamente.

- Para la temporada 2024/2025 se establece una matrícula anual de 30€ para nuevas inscripciones (Matrícula , camiseta y gorro BWT incluido.)

* El pago de la matrícula se realizará junto a la primera cuota en el momento de la inscripción.

7. INSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA:

La inscripción para la próxima temporada se realizará a través de la página web hasta completar los grupos (<https://bewatertraining.com/entrenamientos-presenciales/>) y/o rellenando el formulario recibido por whatsapp.

El pago de la matrícula se realizará en el momento de hacer la inscripción y siempre antes de comenzar las clases, por transferencia o en efectivo. En el cuestionario podrás encontrar los datos bancarios para proceder al pago y una vez realizado el pago recibirás un whatsapp con la confirmación de tu plaza en los grupos de entrenamiento para adultos en la temporada 2024/2025.

Hay que tener en cuenta que la inscripción a los grupos será por orden de llegada de la solicitud de matrícula en la página web o el formulario y su pago, por lo que se recomienda no dejarlo para última hora. La previsión es que algunos grupos se llenen como ya ha ocurrido durante la presente temporada.

Los deportistas que ya han estado inscritos durante la pasada temporada, tendrán prioridad en la inscripción, pero deben hacer la inscripción para la nueva temporada igualmente.

En el supuesto que los grupos se completen, habrá un listado de nadadores reserva, con los que me pondré en contacto en caso de ampliar grupos o se de alguna baja.

Para la temporada 2024-2025 se establece una matrícula de 30€ para las nuevas inscripciones. Será requisito indispensable pagar dicha matrícula para inscribirse en los grupos a modo de gastos de gestión y además le dará derecho a recibir una camiseta Be Water Training, un gorro Be Water Training y algunos beneficios extra que se detallarán más adelante en esta guía.

*Se ruega indicar la talla de camiseta a la hora de realizar la matrícula.

*En el caso de nuevas incorporaciones deberán realizar una prueba de nivel para comprobar que el nadador puede seguir el ritmo de los entrenamientos a corto plazo. Las pruebas de nivel tendrán un precio de 12€ que en caso de NO inscribirse en los grupos.

*Be Water Training se reserva el derecho de admisión a los grupos de entrenamiento.

8. CALENDARIO DE ENTRENAMIENTOS:

La temporada 2024-2025 de entrenamientos tendrá una duración de 10 meses:

- Inicio: 02 de septiembre de 2024(Lunes)

- Final: 30 de Junio de 2025(Lunes)

* Julio: habrá entrenamientos especiales en piscina y aguas abiertas

* Agosto: Solo habrá entrenamientos NO dirigidos con calles alquiladas BEWATER.

Se seguirá el calendario escolar del municipio de Teguiise, por lo que NO habrá entrenamientos en los festivos de ámbito nacional, regional o local.

En cuanto al periodo vacacional de Navidades y Semana Santa, habrá entrenamientos dirigidos presencialmente pero en horarios y grupos especiales, Se indicará con anterioridad los entrenamientos bajo estas características.

Se estudiará la posibilidad de que en los períodos vacacionales, se organicen entrenamientos no dirigidos presencialmente, y que los deportistas puedan acudir a otras sesiones de entrenamientos extra además de las dos sesiones semanales correspondientes.

* Hay que tener en cuenta, como ha ocurrido durante la temporada pasada, que algunos días de enero a marzo, debido a la alta ocupación de la instalación, es posible que tengamos que modificar horarios o tipo de entrenamiento (en mar o fuera del agua para trabajar aspectos teórico prácticos). Se comunicarán las alternativas durante con anterioridad suficiente, para que valoréis si os es posible seguir con la dinámica de entrenamiento de esos días puntuales.

9. PLANIFICACIÓN ANUAL DE LOS ENTRENAMIENTOS:

La temporada ANUAL de entrenamientos tendrá una duración de 10 meses, de Septiembre a Junio, y la distribución de los objetivos de entrenamiento serán como se detallan a continuación:

- Septiembre (Pretemporada): Trabajo de la técnica e inicio del trabajo aeróbico de base. Dominio del medio acuático. Detenimiento en los principios básicos del nado, así como de los ejercicios de técnica relevantes. Pautas del entrenamiento en grupo y normas básicas.
- Noviembre a Diciembre: Profundización en el trabajo de la técnica de crol, inicio del aprendizaje y mejora de otros estilos, así como otros aspectos básicos (Salidas, virajes, llegadas). Trabajo de la condición física y el dominio del medio acuático. Búsqueda de la eficiencia de nado.
- Enero a Marzo: Aumento de las cargas de entrenamiento. Mantenimiento del trabajo de técnica y aumento en la dificultad de los ejercicios. Profundización en los estilos de natación. Búsqueda de la eficiencia de nado. Identificación de los ritmos de nado y zonas de trabajo.
- Abril a Junio: Trabajo fundamentalmente de la condición física, para aumentar la resistencia, velocidad y ritmos de nado. Búsqueda de la eficiencia de nado, así como de la duración del esfuerzo y mejora de los ritmos de nado.

* Hay que tener en cuenta que la mejora del nado no solo se consigue a través del trabajo de técnica y su mejora, por lo que la planificación anual está pensada para que mejoréis múltiples aspectos y así poder garantizar vuestra evolución, siempre y cuando se asista a los entrenamientos de forma regular.

10. ALTAS Y BAJAS:

El periodo de inscripción comenzará en la segunda quincena de agosto y estará abierto mientras haya plazas disponibles.

El deportista se podrá dar de baja en cualquier época del año, notificando dicha baja antes del día 20 del mes anterior del mes que vas a causar baja. Ejemplo: Si quieres causar baja en Febrero, deberás notificarlo antes del 20 de Enero.

Así dicha plaza la podrá utilizar otro deportista en reserva. Si te dieras de baja una vez pasada esta fecha, deberás abonar la mensualidad correspondiente y tu baja será efectiva para el mes siguiente

Si por razones justificadas deseas causar baja durante únicamente UN MES en mitad de temporada, deberás avisar a tu entrenador y de esta forma causarás BAJA TEMPORAL. Deberás abonar dicho mes pero no el mes de tú incorporación a los entrenamientos.

De tal forma tú plaza será reservada para continuar el mes siguiente, debiendo avisar antes del día 20 de tu incorporación y así continuar de forma normal con los entrenamientos.

11. ASISTENCIA:

Se recomienda asistir a los entrenamientos el mayor número de sesiones mensuales, es determinante para vuestra mejora, así como para seguir el ritmo del grupo.

Si por cualquier circunstancia no puedes acudir a tu grupo de entrenamiento, tendrás flexibilidad para acudir a otro entrenamiento de otro grupo durante la misma semana o la semana siguiente, pero siempre dentro del mismo mes.

Las sesiones de entrenamiento NO serán recuperables ni acumulables en el mes siguiente. Únicamente durante el mes en curso

Se establece la asistencia a los entrenamientos como voluntario, NO obligatoria y altamente recomendable. Si quieres avisar a tu entrenador de tú falta a los entrenamientos, se agradece pero no es indispensable.

El ánimo de estos grupos de entrenamiento es que tengáis una asistencia continua, para que sigáis una línea de mejora y de motivación por el entrenamiento. Cuanto más aprovechéis los entrenamientos mejor.

Si por cualquier circunstancia no vas a poder asistir a los entrenamientos de forma prolongada, por favor, comunícalo inmediatamente para que otro deportista pueda disfrutar de los entrenamientos y acceder a la dinámica de entrenamientos BE WATER TRAINING.

En el caso del entrenador, como ha ocurrido este año, es posible que se tenga que ausentar en algunas sesiones debido a su calendario de competiciones o eventos, en tal caso se plantearán alternativas para no perder dicho entrenamiento por parte de los deportistas.

12. EVENTOS Y OTRAS ACTIVIDADES:

Como deportista Be Water Training (#BEWATERCREW) tendrás derecho a algunas ventajas por matricularte en los grupos de entrenamiento para adultos:

- 1.- Recibir una camiseta y un gorro Be Water Training (Primera inscripción)
- 2.-Asistencia a entrenamientos especiales en piscina o aguas abiertas.
- 3.- Participación prioritaria en eventos BE WATER CREW con descuentos especiales: Cenas, entrenamiento puntuales en aguas abiertas, excursiones en catamarán, charlas o acceso a actividades especiales generadas en los camps de entrenamiento para no residentes.
- 4.- Acceso a descuentos especiales para miembros del grupo en video correcciones (25€ por persona en grupos de tres deportistas). Actividad recomendable una o dos veces por temporada.
- 5.- Descuentos especiales en productos de nutrición deportiva.
- 6.- Algunas novedades más que irán surgiendo a lo largo de la temporada.

13. GRUPO WHATSAPP:

Para la temporada 2024/2025 se creará un único grupo de whatsapp de los diferentes grupos de entrenamiento.

Dicho grupo servirá como canal de comunicación para transmitir aspectos relevantes de los entrenamientos o de la natación en general, así como modificaciones, novedades, o compartir fotos y vídeos de las sesiones.

También para notificación de competiciones, travesías de aguas abiertas, quedadas para nadar por libre o cuestiones de interés común sobre la natación.

Al pertenecer a alguno de los grupos, como nadador BeWater Training, doy mi consentimiento para formar parte de los grupos de Whatsapp así como a aparecer de forma esporádica en las redes sociales de la marca. En caso contrario, por favor, comunícamelo.

**¡¡MUCHAS GRACIAS POR FORMAR PARTE UN AÑO MÁS DE LA
GRAN FAMILIA ACUÁTICA BEWATERTRAINING!!**

JOJU