

TRUQUES E JOGOS DE TREINAMENTO

Bob Steele

Espírito vencedor de corridas em acampamentos e clínicas

Organização:

- Crie nomes para as atividades
- Vencedores/Perdedores
- Equipamento (tempo, altura, olhos, crianças)
- Recompensas
- Silêncio
- Resultados
- Re-DOS

JOGOS

1. Pom-pom,
2. Etiqueta,
3. Propagação,
4. Hóquei subaquático,
5. Voleibol,
6. Basquete,
7. Beisebol (World Series),
8. Futebol Americano (Superbowl),
9. Bola de Animais,

REVEZAMENTOS

1. Acrobacias,
2. Chamá-lo (relé e mantê-lo),
3. Kickboards,
4. Ping-Pong,
5. Centopéia,
6. Caterpillar,
7. Bolas de Polo,
8. Encurtamento (natação/distância),
9. Derby de demolição,
10. Camiseta,
11. Viagens de Revezamento,
12. Revezamento de separação,
13. Agarrar,
14. Trocas de w/saúde,
15. Troca de Vídeo,
16. Ter filhos desenvolver revezamento e atribuir as pernas do re vezamento,
17. Pedra, papel, tesoura.

REGISTROS DE PRÁTICA

1. Sistemas de Teste,
2. Registros do Equipamento,
3. Kickboards,
4. Quadro de Registro,
5. Camisetas,
6. Padrões de Tempo,

CHUTANDO E PUXANDO

1. Balde de Sangue,
2. LTB + 20, fraqueza/forte,
3. Equipamento (pára-quedas,
4. Tubos,
5. Bandas,
6. Barbatanas,
7. Monofins,
8. Sem placa,
9. Baldes,
10. Potenciômetros,
11. Camisas,
12. Sapatos/bandas,
13. Calções,
14. Macarrão,
15. Steelers

TIPOS DE TESTES DE TEMPO

1. Roleta,
2. Deficiência,
3. Cones,
4. Distâncias ímpares,
5. Desafio 1:1,
6. Rompendo com NTS (10/25) (5/25) (5-10 - 15/25-50),
7. Muito
8. Wendens,
9. GOS,
10. Ideias,
11. Nadar mais rápido que puder [3 x 100(10/25) @4]

EVENTOS ESPECIAIS

1. Rocky Road,
2. Análise australiano,
3. Baixa pontuação ganha,
4. Série Mundial,
5. Super Bowl,
6. Dia das bruxas,
7. Eventos do passado,
8. Firecracker 400,
9. Indy 500

TREINAMENTO INTERVALADO

1. Escolha dos revendedores,
2. Melhores +,
3. Intervalo (SR),
4. Recorrência (LR),
5. Rei da piscina olímpica conjunta,
6. Banda de rock ou corridas de cavalos
7. Concurso de perguntas e respostas,

SPRINTS

1. Chase,
2. Corredor de onda,
3. Rei da piscina,
4. Kickboards,
5. Pence,
6. Décimo,
7. Texas,
8. Rhode Island,
9. Touchpad 25,
10. Volta planejada,
11. Engrenagem 75 completo +,
12. Fixá-los,
13. Cntos de mergulho,
14. Ttubulação,
15. Rack de potência,
16. Passeios de relé,
17. Crocodilos,
18. NB/BO.

JOGOS FAVORITOS

- 20x100@1:30,
- 5x100@3,
- 6x50@2,
- 8x200@6 b/s,
- 20x100@1:05,
- Waveracing500-50-200-200-100-50-100 @ 14:30-
- Corrida pelo recorde americano
- Corrida Ryan Lochte

MOTIVAÇÃO

1. Tour dos Campeões (camisa amarela),
2. A pontuação máxima
3. Banana,
4. Pêra grande,
5. Prática (10/semáforo)