



### **III CAMPAMENTO INTENSIVO Y CLINICA DE NATACION – OMAR SWIM CAMP**

#### **¿Para quién está dirigido Omar Swim Camp?**

Este campamento está dirigido a nadadores infantiles, juveniles, mayores y master. Al igual que, triatletas intermedios y avanzados que deseen mejorar su eficiencia en el agua y continuar su entrenamiento de natación. Hay requerimientos mínimos para asistir a ciertas sesiones del camp.

#### **¿Cómo se desarrollará?**

**¿Donde? GIMNASIO MODERNO – BOGOTA (Carrera 9 # 74 – 99)**

**¿Cuándo? Enero 27 al 29 de 2023**

El campamento tiene una duración de 3 días con 5 sesiones de enseñanza y entrenamiento, estas sesiones tendrán duración de 2 a 4 horas. Cada sesión del campamento y clínica tendrán un enfoque distinto, lo que permitirá que el deportista pueda elegir cuáles sesiones desea asistir. El registro para cada sesión puede ser individual con la opción de añadir sesiones individuales hasta un total de 5 sesiones. Nuestra opción más completa de 5 sesiones le da al deportista la mejor oportunidad de desarrollar sus habilidades dentro y fuera del agua, al mismo tiempo, foguarse junto con los mejores representantes de nuestro país.

#### ***Las opciones de registro son las siguientes:***

- **1 sesión:** (instrucción técnica/teórica y práctica en agua) Esta opción tiene un enfoque técnico, teórico y práctico que permite mejorar la técnica y las adaptaciones fisiológicas al entrenamiento. Está dirigido a un amplio rango de deportistas. Todas las sesiones tienen opción de registro individual con la posibilidad de añadir sesiones adicionales que se acomoden al nivel y preferencia del atleta.

- **6 sesiones Incluidas:** (instrucción técnica/teórica y práctica en agua) Esta opción tiene un nivel más avanzado con un enfoque técnico, físico y como meta mejorar el rendimiento. Está dirigido a deportistas de alto rendimiento, nivel elite y representantes de la selección Colombia Juvenil o abierta. Se realizarán dos sesiones por día durante 3





días. Como sugerencia es recomendable tener marcas mínimas a nacionales Interligas de las respectivas categorías.

Las sesiones del campamento son las siguientes:

**1. SESIÓN ESTILO LIBRE:**

- Charla técnica, errores comunes y correcciones. Sesión en agua, correcciones generales y específicas del estilo.
- Serie de entrenamiento acorde con el nivel.
- Esta sesión estará abierta para nadadores master, de aletas, de aguas abiertas, triatletas y niveles principiante en adelante.

**2. SESIÓN ESTILO PECHO Y MARIPOSA:**

- Charla técnica, errores comunes y correcciones. Sesión en agua, correcciones generales y específicas del estilo.
- Serie de entrenamiento acorde con el nivel.
- Como recomendación la sesión estará abierta para deportistas con marca mínima a Interligas. Cat. Infantil B en adelante\* (Tabla adjunta al final del documento)

**3. SESIÓN ESTILO ESPALDA:**

- Charla técnica, errores comunes y correcciones. Sesión en agua, correcciones generales y específicas del estilo.
- Serie de entrenamiento acorde con el nivel.
- Sesión abierta para deportistas master, principiantes e infantil B en adelante.

**4. SESIÓN SALIDAS Y VUELTAS:**

- Charla técnica, errores comunes y correcciones. Sesión en agua, enfoque en la técnica de la salida y las vueltas.
- Como ser más explosivo y salir delante de la competencia.
- Como recomendación la sesión estará abierta para deportistas con marca mínima a Interligas. Cat. Infantil B en adelante





## 5. SESIÓN ONDULACIÓN & SUBACUÁTICO:

- Sesión exclusiva de técnica y entrenamiento con Omar Pinzón, se enfoca en la parte subacuática de la ondulación y como llegar a ser uno de los mejores del mundo en este “quinto estilo”, fundamental para competir al nivel elite.
- Esta sesión es única y exclusiva para los deportistas inscritos en el campamento completo.
- Como recomendación la sesión estará abierta para deportistas con marca mínima a Interligas. Cat. Infantil B en adelante.

### ¿Qué tipo de entrenamiento es?

Durante el campamento, el enfoque predominante será el técnico, seguido por el entrenamiento que podrá incluir uno o más de los siguientes elementos: series aeróbicas, de umbral anaeróbico, lácticas y alácticas en los 4 estilos (mariposa, espalda, pecho y libre). Para triatletas y nadadores de aguas abiertas se hará énfasis en el estilo libre. Adicionalmente, habrá una sesión especial de vueltas, salidas y trabajo subacuático con Omar Pinzón.

¡Ven a experimentar los entrenamientos más creativos de **Omar Swim Camp** que probablemente unca hayas visto antes! Siempre completaremos el campamento con algunas carreras.

### ¿Cuál es nuestro objetivo?

Nuestro mayor objetivo es motivarlo y ayudarlo a convertirse en un nadador más rápido, eficiente en todos los estilos y libre de lesiones para que pueda rendir por muchos años.

### ¿Quiénes somos?

El campamento está dirigido por Omar Pinzón, uno de los mejores nadadores de Colombia en los últimos 20 años, Semifinalista Olímpico, Medallista de plata en Juegos Panamericanos y Finalista Mundial. Así mismo, liderará todas las sesiones del camp Raminta Pinzón, reconocida nadadora olímpica de Lituania y entrenadora de alto rendimiento en los Estados Unidos y Colombia.





### Programación de OMAR SWIM CAMP

Viernes		Sábado		Domingo
	<b>AM</b>	<b>SESIÓN 3 - MARIPOSA/PECHO*</b>		<b>SESIÓN 5 – ESPALDA*</b>
	5:00	Llegada - Bienvenida		Llegada - Bienvenida
	5:20	Entrada al agua		Entrada al agua
	7:00	Fin sesión Agua		Fin sesión Agua
	7:15	Sesión Teórica		Sesión Teórica
	8:00	Fin sesión teórica		Fin sesión teórica

<b>PM</b>	<b>SESIÓN 2 - LIBRE*</b>	<b>PM</b>	<b>SESIÓN 4 - SALIDAS/VUELTAS*</b>	<b>SESIÓN 6 - ONDULACIÓN*</b>
6:00	Inicio Sesión Teórica	2:00	Inicio Sesión Teórica	Inicio Sesión Teórica
7:00	Llegada a piscina	3:00	Llegada a piscina	Llegada a piscina
2:20	Entrada al agua	3:20	Entrada al agua	Entrada al agua
4:00	Fin sesión Agua	5:00	Fin sesión Agua	Fin sesión Agua

**\*Sesiones pueden cambiar de orden sin previo aviso.**





### **TARIFAS DE ENTRADA AL CAMP:**

- 1. 1 Sesión. Precio: \$ 350.000**
  - a. Incluye 1 gorro, 1 camiseta, 1 toalla y paquete de patrocinadores.
  - b. 1 (una) Sesión adicional (hasta 4 sesiones en total): **\$ 275.000 c/u**
- 2. Campamento completo. incluye 5 sesiones. Precio: \$ 1.495.000**
  - a. Incluye todo lo que incluye la primera sesión, un vestido de baño marca **OmarSwim** y un gorro adicional de edición especial. Única opción para acceder a las 5 sesiones incluyendo sesión de ondulación.

### **Tarifas adicionales:**

- 1. Clase personalizada \$ 200.000**
- 2. Análisis biomecánico**
  - a. 1 estilo \$ 500.000**
  - b. 4 estilos \$ 1.600.000**
- 3. Gorro adicional \$ 100.000**

### **Medios de pago:**

- **Transferencia Bancaria:**
  - AHORROS BBVA No. 820044196
  - OMAR ANDRES PINZON GARCIA CC. 1.020.743.700
- **NEQUI & DAVIPLATA: 3156193106**
- Link de pago (PSE, Tarjeta Crédito y Débito)
- Página Web (Compra directa Vía [OmarSwim.com](http://OmarSwim.com) )
- Mayor información al WhatsApp: **+573156193106**





Anexo 1: Marcas NACIONALES INTERLIGAS



**Marcas Mínimas para acceder a los Campeonatos Nacionales Interligas de 2022.**

MARCAS MÍNIMAS CAMPEONATOS NACIONAL INTERLIGAS 2022												
HOMBRES - 2022						PRUEBAS	MUJERES - 2022					
Campeonatos Nacionales 2022 - Marcas Mínimas							Campeonatos Nacionales 2022 - Marcas Mínimas					
INF B		JUV A		JUV B	MAYORES		MAYORES	JUV B	JUV A		INF B	
13 años	14 años	15 años	16 años	17 y 18 años	19 y más		18 y más	16 y 17 años	15 años	14 años	13 años	12 años
00:29,32	00:28,21	00:27,13	00:26,19	00:25,70	00:24,78	50 L	00:28,83	00:29,98	00:30,47	00:31,38	00:32,35	00:33,07
01:04,93	01:01,26	00:58,85	00:57,37	00:56,30	00:54,59	100 L	01:02,40	01:05,19	01:06,65	01:07,64	01:10,43	01:13,44
02:27,37	02:24,96	02:11,53	02:08,20	02:05,89	02:00,05	200 L	02:16,12	02:24,92	02:27,36	02:32,20	02:37,30	02:43,75
05:05,95	04:50,07	04:39,53	04:38,98	04:34,75	04:27,84	400 L	04:58,51	05:07,38	05:16,25	05:21,33	05:38,70	05:47,19
11:08,03	10:17,95	09:52,03	09:48,07	09:33,48	09:25,88	800 L	10:06,77	10:14,92	10:37,38	11:03,53	11:56,30	12:43,83
21:24,98	20:35,96	19:24,88	19:05,18	18:24,83	18:10,19	1500 L	19:12,10	19:27,56	20:10,21	20:59,87	21:46,14	22:40,06
00:36,84	00:34,05	00:32,74	00:31,55	00:30,94	00:29,44	50 E	00:35,24	00:36,02	00:36,79	00:37,49	00:38,73	00:41,83
01:20,11	01:17,36	01:12,33	01:09,83	01:07,81	01:06,15	100 E	01:17,24	01:19,96	01:21,01	01:23,75	01:26,14	01:32,17
03:06,26	02:50,14	02:41,58	02:39,53	02:29,72	02:25,50	200 E	02:55,84	02:57,45	03:04,65	03:06,08	03:08,64	03:21,48
00:40,31	00:38,13	00:35,38	00:34,51	00:33,44	00:31,70	50 P	00:39,30	00:40,44	00:41,42	00:42,94	00:44,24	00:45,24
01:30,92	01:25,12	01:20,33	01:17,69	01:15,33	01:11,11	100 P	01:28,71	01:29,66	01:33,17	01:34,85	01:38,70	01:42,56
03:22,81	03:14,93	03:03,59	02:57,79	02:53,69	02:49,59	200 P	03:10,41	03:17,57	03:21,71	03:25,86	03:43,43	03:48,66
00:31,63	00:30,76	00:28,97	00:27,99	00:27,21	00:26,43	50 M	00:31,28	00:32,60	00:33,30	00:34,50	00:36,12	00:38,53
01:14,47	01:12,26	01:07,77	01:03,28	01:02,13	00:59,51	100 M	01:13,34	01:14,60	01:18,95	01:21,52	01:33,16	01:38,04
03:02,96	02:53,23	02:43,50	02:39,43	02:35,36	02:23,37	200 M	02:59,40	03:08,10	03:03,92	03:16,20	03:28,48	03:33,53
02:46,49	02:40,21	02:32,26	02:30,26	02:26,20	02:21,02	200 CI	02:48,23	02:50,14	02:54,26	02:57,05	03:03,77	03:12,78
06:00,28	05:46,00	05:33,74	05:20,59	05:09,29	05:05,19	400 CI	05:33,38	05:37,86	05:50,20	06:04,57	06:17,96	06:33,56



LA PISCINA  
GIMNASIO MODERNO

