

EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN= ENSEÑANZA Y CORRECCIONES DE ERRORES DE TÉCNICA

EJERCICIOS DE PRÁCTICA=AUTOMATIZACIÓN

1. **CROL PUNTO MUERTO**

- Ejecuta solo un brazo/ el otro bloqueado delante o muslo
- 6 batidos por brazada
- Ritmo respiratorio bilateral

2. **CROL ROZANDO SUPERFICIE**

- Tras ángulo de codo en recobro, entrada rozando superficie con dedos
- Posición de brazo y mano en fase de recobro
- Puede automatizarse el gesto en competición/utilizado en trabajos de cargas bajas o aeróbicas

3. **CROL LATERAL**

- Al terminar la tracción, exageración del giro rolido durante 3 batidas, y 3 batidas más para finalizar el recobro.
- Mejora del rolido pero ruptura de coordinación

4. **CROL CONRECROBRO ACUÁTICO**

- Al finalizar el empuje, el brazo no sale a la superficie para el recobro, si no que se hace subacuáticamente
- Focalización en fases de tirón empuje, pero posible ruptura de coordinación puesto el recobro subacuático es más lento.

5. **CROL TOCO TABLA**

- Tabla entre las piernas para tocarla al finalizar empuje, alargar esta parte de la fase de tracción
- Aumenta la sensación de giro longitudinal y aumento del trabajo muscular de MS por no propulsión de MI

