

# SUP CLINIC HOENALU

**CAROLINA SETH-SMITH**  
**SUP FITNESS Y NUTRICIÓN**  
**SÁBADO 2 DE JULIO 2016**



**45 € POR PERSONA**  
**Plazas limitadas**



**HoeNalu**

## Información general

Aloha!

Con el objeto de fomentar el Paddle Surf, en HoeNalu, esta temporada 2016, realizaremos, en colaboración con riders con gran experiencia todas las modalidades de SUP conocidas, una serie de clinics a lo largo de la primavera y el verano.

En esta ocasión contaremos con la presencia de [Carolina Seth-Smith](#), de [Oceanforall](#).

Carolina es una rider con una gran experiencia en competición con multitud de podios de carreras de SUP y Running.

El clínic se realizará en una sesión de mañana, solamente para adultos, con un precio de 45 € y una limitación de 15 plazas.

El clínic se celebrará en las instalaciones de [PaddleSurf Marbella](#) dentro del [Iberostar Marbella Coral Beach](#) y en el beach club [Sea Soul Beach Club Marbella](#)

Planning:

10.00 - 10.45 Charla y presentación

10.45 - 12.15 SUP Fitness

12.15 - 12.45 Coffee Break

12.45 - 14.15 SUP yoga

El precio incluye:

Camiseta técnica

Coffee Break Buffet completo

Clinic

Certificado de participación

## Introducción:

Presentación, experiencia, lesiones, preguntas.

Reglas de oro para un Programa Sup-Fitness/Sup-Yoga

- Combinar volumen e intensidad para resultados
- Conocer tus límites
- Ratio entreno/descanso
- Incrementar carga si se quiere poco a poco
- Subir y bajar volumen e intensidad
- Respetar tiempo de recuperación
- Ciclos de entreno y ciclos de descanso
- Entrenamiento específico si hay un objetivo
- Nutrición: ¡darle buena gasolina al cuerpo!
- ¡Respirar profundamente y fluir!

Nutrición

- ¡Desayuno Carol!

## Circuito SUP-Fitness

Durante el circuito se explica para que sirve cada sección. Para mejorar equilibrio, subir pulsaciones, conseguir flexibilidad en los giros, etc. El "Core" lo más importante del SUP para no lesionarnos.

- Estiramientos brazos
- Calentamiento general para subir pulsaciones. Remar hasta una boya cercana de rodillas y vuelta con medio cuerpo en el agua y pataleando.
- Juegos en el agua (mantener equilibrio con ojos cerrados..., etc)
- Entrenamiento oxigenar piernas: remamos a la boya, sentadillas en la tabla, sentadillas
- sumo, zancada hacia delante/hacia detrás.
- Entrenamiento tren superior: flexiones como se pueda, apoyando o no rodillas.
- Entrenamiento Core: plancha con el supero de al lado creando choppy con las piernas y cambio. Giros rusos, mountain climb y ejercicio cadera.
- Finalizamos con unas series suaves y mini beach race corto para generar cambios de ritmo y deuda de oxígeno

## Sesión Sup-Yoga

- Se dedican unos minutos a repasar el material y técnicas en la arena, para estar preparados en el agua. En la clase se suele hacer el saludo al sol, chaturanga, downdog, posición del guerrero, terminando con el Savasana ¡la mejor parte!
- No obstante la duración puede variar en función del cansancio y las posturas suelen ser las más sencillas que se practican en tierra.
- Existen muchas más distracciones que en tierra y es aún más importante el drishti (mirada a un punto) que cuando se practica yoga en tierra.
- Después de la postura de descanso y meditación guiada, los participantes vuelven a tierra con mejores sensaciones.
- Los beneficios son una mayor conexión con la naturaleza, respirar y fluir con el mar, salir de tu zona de confort al probar algo nuevo y un reto para el equilibrio. Se gana en equilibrio, fuerza y concentración.

+ info:

Florian Macia

664731202

[florian@hoenalu.com](mailto:florian@hoenalu.com)

[florian@paddlesurfmarbella.com](mailto:florian@paddlesurfmarbella.com)