

# LEYENDA DE SIMBOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO **kZoomi**

*Los símbolos, abreviaturas o iconos utilizados en las propuestas de entrenamiento, podrán ajustarse a terminologías usadas por autores actuales o de otras décadas, pero es necesario expresar términos acuñados por la propia naturaleza del método y de los implementos utilizados en el mismo.*

El eje vertebrador de todas las sesiones propuestas se basa en la alternancia constante de estimulación que favorezca y propicie una sinergia de sistemas mantenida en todo el entrenamiento, mientras incidimos en el desarrollo metabólico buscado sin perder el nivel técnico adecuado.

## MATERIALES PROACTIVOS **kZoomi**

**SP** – SUMMA Proficient Haptic Perception

**ST** – SUMMA Training Haptic Perception

**Q** – AQUOR Hands Haptic Perception

**X** – NEXU Alliance Haptic Perception

**A** – ALITER Feet Haptic Perception

\*Durante el desarrollo de las sesiones, se plantearán tareas combinadas con varios materiales de manera simultánea.

## DESCANSOS

El **método kZoomi** considera que el tiempo dedicado al descanso entre distancias, debe focalizarse en recuperar el equilibrio respiratorio y minimizar la intoxicación producida por el esfuerzo, y propone hacer un número de ventilaciones determinado dependiendo del objetivo buscado y la tarea propuesta. Se describen después de las repeticiones o distancias con un número que indica las inspiraciones más las expiraciones debajo del agua que deben realizarse. Las primeras serán favoreciendo la expiración y las siguientes forzando la inspiración.

## CONSIGNAS COGNITIVAS Y LATERALIDAD A TENER EN CUENTA DURANTE LA SESIÓN

El entrenamiento debe contener consignas a tener en cuenta tan importantes como las distancias, volúmenes, intensidades o descansos. La calidad emocional de la sesión determina el germen que se instalará en tu cerebro. Durante nuestras propuestas de tarea haremos alusión a aspectos relevantes y que deben ser percibidos y respetados.

En el estilo CROL, se describirá el lado de la respiración durante las tareas, debiendo llegar al objetivo de utilizar indistintamente cuando se requiera por motivos tácticos, de equilibrio muscular o técnico en la competición. Ejem. **25+25 / 50+50 / 12'5+12'5 / 100+100**, etc. refiriéndonos a **Derecha / Izquierda**. La **consigna RC** hace referencia a Respiración Contraria a la habitual en el momento del inicio del método, hasta conseguir la lateralidad ambidextra.

