



Aruba, 5 di augustus 2010

Despues cu e landadornan a haya 1 luna di descanso, training pa e muchanan a cuminsa siman pasa dia 2 di augustus 2010. E programa di natacion pa e aña aki tin 2 compromiso grandi ainda pa e landadornan di Aruba Dolphins.

E prome ta e tradicional 1 & 2 km den lagoen na Savaneta dia 17 di oktober 2010 y e di dos ta e Aruba Dolphins Invitational cu lo tuma lugar diana 5-6-7 di november 2010.

Pa nos por cumpli cu e compromisonan aki nos a busca ayudo externo den forma di entrenadornan internacional pa bin yuda nos landadornan na comienso di e periodo nobo aki di natacion.

Ta pa e motibo aki directiva di Aruba Dolphins ta extende un cordial invitacion na tur e landadornan Age Group pa atende e clinic di natacion otro siman di dialuna 9 pa diabierna 13 di augustus 2010 na Pisina Olimico Roly Bisslik di 9.00 am pa 12.00 pm.

E clinic lo wordo presenta pa Brian Bishop di The College of New Jersey y su 'crew'.

Durante e clinic cada grupo di landador lo haya entrenamiento specifico y tambe lo pone hopi enfasis riba tecnica di estilo, drills y tambe dryland training.

Nos kier a pidi pa tur landador ta presente durante e siman hopi importante aki.

No lubida di trese tur e material cu ta usa durante training, esta badpak, zwembroek, goggles, caps, paddles, pull-bouy, kickboard, fins, etc.

Como cu e training ta mas largo cu normal ta recorda tur landador pa bin cu nan botter di awa of otro liquido pa bebe.

No lubida tampoco riba un actitud positivo, un bon beis y disponibilidad pa siña algo nobo.

**Durante e siman aki lo no tin training atardi !**