

## 2ª Concentración Selección Gallega Infantil

	<b>NOMBRE</b>	<b>AÑO</b>	<b>CLUB</b>
1	Alfonso Varela Olmedo	92	CNMF
2	Alberto Ruíz Sanda	92	CNMF
3	Daniel Fernández Figueroa	92	CNMF
4	Alejandro Rico Pérez	92	CNMF
5	Pablo Dopico Espiñeira	92	CNMF
6	Guillermo Vizoso	92	CNMF
7	Víctor Castromil Landeira	93	CNMF
8	Alberto Castro Lantes	92	CNC
9	Manuel Pereiro Romero	92	CNC
10	Sergio Gómez Molist	92	CNC
11	Miguel Ángel Antón Rábade	92	CNC
12	Omar Pouso Mato	92	CNC
13	Joseba Escudero Rodríguez	92	CNC (P)
14	Adrián Escudero Álvarez	93	CNC
15	Ismael Fernández Díaz	93	CNC

16	Alejandro Alba Amil	93	CNC
17	Pablo Seoane Gil	94	CNP (P)
18	Miguel Abeledo Leal	92	CNP
19	Pablo Ástor Molero	92	CNP
20	Miguel Montojo Malvar	92	CNP
21	Luis Sánchez		CNMF

(P) Porteros

Pruebas a realizar a los porteros:

- 25 m braza desde abajo, con tabla y cabeza arriba.
- 25 m crol desde abajo.
- 25 m pies bicicleta con tabla cuerpo horizontal.
- 2º día, 50 m braza desde arriba.
- Saltos laterales, dos series de 35 segundos, tocando gorros, con descanso de 1 minuto entre series.

Pruebas a realizar en sus propios clubs durante la próxima semana:

- 1ª día, 50 metros pies crol con tabla agarrada delante arriba, viraje tocando mano con la pared. Saliendo desde abajo.
- 1ª día 50 m braza crol con pull-boy entre las piernas por debajo de las rodillas (sin mover las piernas). Saliendo desde abajo.
- 1ª día 50 m crol saliendo desde abajo
- 2ª día, 100 m libres salida desde arriba (cronometrar tiempo de 50 m).
- 2ª día, saltos laterales dentro de la portería tocando los gorros de las esquinas. Numero de toques en 35 segundos.