



Federación Galega de Natación



# PROGRAMA

# GES

(Grupo  
Especial de  
Seguimiento)



## **A. OBJETIVOS GENERALES**

El propósito general del programa Grupo Especial de Seguimiento (GES) es el apoyo en la formación de los nadadores jóvenes para un futuro desarrollo competitivo y la actualización continua de sus entrenadores, aprovechando la estructura del Centro Gallego de Tecnificación Deportiva (CGTD) para realizar distintas sesiones de entrenamiento.

## **B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Establecer un plan de trabajo común y homogéneo con los nadadores seleccionados y sus entrenadores, que puedan desarrollar en sus propios clubes y lugares de entrenamiento.
- Colaborar con los entrenadores implicados en la formación de los contenidos básicos de sus deportistas mediante sesiones prácticas de entrenamiento y en la elaboración de la programación de cada grupo específico de entrenamiento.
- Desarrollar la técnica de los cuatro estilos y las habilidades de competición con una correcta técnica de nado en series largas submáximas y en sprints de corta duración.
- Fomentar una actitud y unos valores en la relación esfuerzo/resultado y en el concepto de perseverancia que favorezca el desarrollo deportivo y personal de los nadadores de los clubes gallegos.
- Evaluar las capacidades físicas y técnicas de los nadadores seleccionados durante la temporada en las distintas actividades del programa.
- Favorecer la interrelación de nadadores y entrenadores de diferentes clubes y del propio Centro de Tecnificación.
- Realizar un seguimiento de los deportistas y de sus entrenadores para futuras concentraciones y/o competiciones con la Selección Gallega y/o Nacional.

## **C. CONVOCATORIA Y PARTICIPACIÓN**

El programa GES de la presente temporada está 'orientado' para deportistas de categorías jóvenes:

<b>GENERO</b>	<b>AÑOS DE NACIMIENTO</b>
<b>MASCULINO</b>	2004, 2005, 2006
<b>FEMENINO</b>	2004, 2005, 2006, 2007

Los criterios de selección se realizarán en base al número de apariciones en diferentes pruebas del ránking gallego o nacional para cada edad, teniendo en cuenta el puesto de aparición, la progresión de mejora durante la temporada en una misma prueba y la versatilidad del nadador en diferentes estilos y distancias.

Después del Cto. Gallego Alevín de Invierno se reestructurará el grupo haciendo una nueva convocatoria.



La asistencia y el compromiso de los nadadores convocados a las distintas actividades del programa GES será un requisito imprescindible para su posterior convocatoria o para otras actividades de la Federación Gallega de Natación (FEGAN) durante la presente temporada.

#### **D. DESARROLLO DEL PROGRAMA**

El desarrollo del programa GES para la temporada 2018/19 consta de las siguientes actividades:

- Grupo de entrenamiento en el CGTD compuesto por deportistas seleccionados por la FEGAN que realizarán las sesiones de entrenamiento en el Centro de Pontevedra viernes por la tarde. La/s sesión/es se realizará/n con los correspondientes deportistas y sus entrenadores si les fuera posible.

Recordamos a todos los entrenadores de los clubes con deportistas becados o seleccionados para alguna actividad del programa, que pueden participar en las sesiones de entrenamiento comunicándolo previamente a la FEGAN o a los Técnicos del CGTD.

#### **E. CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

Los contenidos del Programa GES de la temporada actual son los que se detallan a continuación (podría haber pequeñas variaciones):

<b>VIERNES</b>	
<b>CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física)</b>	Movilidad articular, CORE y prevención + hábitos deportivos
<b>CALENTAMIENTO AGUA</b>	CR. - EST. Técnica EST. Brazos y/o Pies
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	EST. o EST/CR Trabajo AER y/o VEL
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	Pies y/o nado AER (Regenerativo)

Elementos y puntos ideales, conocimientos por parte del nadador y habilidades técnicas básicas ideales en la enseñanza y formación del deportista en categoría benjamín, alevín e infantil para una correcta progresión y adaptación al Rendimiento en Natación:

1. *Dominio de los 4 estilos (50s, 200s, 200est y 400est).*
2. *Amplia gama de ejercicios técnicos (importante su ejecución) de los 4 estilos.*
3. *Nado bilateral R/3-5-7-9*
4. *Saber utilizar el crono - segundo.*



5. *Trabaja de piernas*
6. *Nado subacuático y posición de flecha.*
7. *Trabaja aeróbico extensivo. Eficiencia aeróbica.*
8. *Virajes de los 4 estilos y cambios de estilo.*
9. *Trabaja de salidas crol y mp (salida americana), salida de espalda y brazada submarina de braza.*
10. *Nado en amplitud y en frecuencia.*
11. *Dominio de remadas (de sincronizada), agarres y empujes.*
12. *No respirar a la entrada y salida del viraje.*
13. *Trabaja de velocidad en hipoxia (respirando lo menos posible).*
14. *Trabaja de llegadas.*
15. *Rutinas de calentamiento en seco.*
16. *Rutinas de estiramiento.*
17. *Trabaja con autocargas en seco.*
18. *Trabaja de prevención de lesiones (movilidad, fortalecimiento con gomas, estabilidad inferior...).*
19. *Trabaja de flexibilidad.*
20. *Control y cuidado del material (snorquel, palas, aletas, pull, tabla...).*

**Propuesta** de trabajo semanal para deportistas del GES - Alevín (Ejemplo):

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>TÉCNICA</b>	MP	ESP	BZ	CR	EST	ALEATORIO MIX
<b>BRAZOS</b>	CR	CR-ESP	CR	-	CR-ESP	
<b>BLOQUE PRINCIPAL</b>	Series largas AE CR	EST 1 ESP + Vel	Series cortas AE CR	EST 1 EST 2 + Vel	Series largas y cortas CR-ESP	
<b>PIERNAS</b>	CR	M-E-B	CR	EST	CR-ESP	
<b>PREP. FÍSICA</b>	FZA (Autocargas)	CORE	-	PREVENCIÓN N	-	



**Propuesta** de trabajo semanal para deportistas del GES - Benjamín (Ejemplo):

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>TÉCNICA</b>	MP	ESP	BZ	CR	EST	
<b>BRAZOS</b>	CR	-	ESP	-	CR	
<b>BLOQUE PRINCIPAL</b>	Series largas (300-200's) AE CR	EST 1 + Vel	Series cortas (100's-50's) AE CR	EST 1 EST 2 + Vel	ESP	
<b>PIERNAS</b>	CR	MP-BZ	CR	EST	ESP	
<b>PREP. FÍSICA</b>	MOVILIDAD	CORE	-	MOVILIDAD	-	

Propuestas de bloques de series y progresiones aeróbicas:

- 24x100 Prog. 8-8-8 c/1.35, 1.45, 1.55

Progresión:

- 4x(4x100)/1' c/1.35, 1.40, 1.45, 1.55
- 8x100 c/1.35 + 6x100 c/1.45 + 4x100 c/1.55

- 12x200 Prog. 4-4-4 c/2.45, 2.55, 3.05

Progresión:

- 12x150 Prog. 4-4-4 c/2.10, 2, 20, 2.30
- 9x200 Prog. 3-3-3 c/2.45, 2.55, 3.05

- 9x300 Prog. 3-3-3 c/4.30, 4.40, 4.50

Progresión:

- 3x300 c/2.45, 3x200 c/2.55, 3x100 c/1.55 Prog. en distancia
- 3x300 c/2.45, 4x200 c/2.55, 5x100 c/1.55 Prog. en distancia

Propuesta de semana con concentración GES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES GES	SÁBADO
<b>TÉCNICA</b>	MP	ESP	BZ	CR	EST	ALEATORIO MIX
<b>BRAZOS</b>	CR	CR-ESP	CR	-	CR	
<b>BLOQUE PRINCIPAL</b>	Series largas AE CR	EST 1 ESP + Vel	Series cortas AE CR	EST 1 EST 2 + Vel	Series largas y cortas CR PROG. AE	
<b>PIERNAS</b>	CR	M-E-B	CR	EST	EP	
<b>PREP. FÍSICA</b>	FZA (Autocargas)		CORE		PREVENCIÓN	

#### **F. DEPORTISTAS CONVOCADOS TEMPORADA 2018-2019**

- Francisco Javier Rodríguez Dominguez (CN Ponteareas) 2004
- Miguel Angel Abelenda Pérez (AD Fogar) 2004
- Bruno Picallo Marante ( CN Coruña) 2004
- Carlos Lugo Blanco (Cidade De Santiago) 2004
- Daniel Seijo Bermúdez (CN Ferrol) 2004
- Rodrigo Fernández Campos (CN Coruña) 2004
- Yoel Suárez Mato (Club del Mar) 2004
- Yago González Tizón (CN Coruña) 2005
- James Cummings Candal (CN Coruña) 2005
- Pablo Martínez Novas (CN Galaico) 2005
- Samuel Miguez Feijoo (Cidade De Santiago) 2005
- Breogan Janeiro Teixeira (Pabellón Ourense) 2005
- Sergio Losada Jiménez ( Club Natacion Ferrol) 2005
- Iago Soler Lomba (RCNV) 2005
  
- Amalia Blas Rodriguez (CN Liceo) 2004
- Eva Pardo Chas (CN Ferrol) 2004
- Rosalia Marin Martínez (CN Coruña) 2004
- Eva Feijoo Gómez ( Pabellón Ourense) 2004
- Nicole Reboredo Chacon (RCNV) 2005
- Alicia Bouzas Pedreira (CN Galaico) 2005
- Antia Gómez Taibo ( CN Arteixo) 2005
- Carla Carron Muiña ( CN Arzua) 2005
- Julia Rodriguez Alonso ( RCNV) 2005
- Claudia Picallo Marante (CN Coruña) 2006
- Lucia Diéguez Gomez (Fluvial Lugo) 2006
- Sofia Carballo Gonzalez ( CN Ponteareas) 2006
- Silvia Martínez Novoa (RCNV) 2006
- Iria Lemos Fernandez (CN Ponteareas) 2006

#### **G. FECHAS TEMPORADA 2018-2019**

- 14 Diciembre
- 18 Enero
- 8 Febrero
- 8 Marzo



Federación Galega de Natación



- 12 Abril
- 24 Mayo
- 21 Junio

Informamos a todos los entrenadores de los clubes gallegos con deportistas en edad de formación que puedan formar parte de alguna actividad del programa o que tengan interés en trabajar con este proyecto pueden ponerse en contacto con la FEGAN o los técnicos responsables en las siguientes direcciones de email:

- [secretaria@fegan.org](mailto:secretaria@fegan.org)
- [luisadominguezlago@gmail.com](mailto:luisadominguezlago@gmail.com)
- [fzarzosa@gmail.com](mailto:fzarzosa@gmail.com)



## ENTRENO VIERNES 14 DICIEMBRE 2018

### OBJETIVOS:

- Técnica de estilos
- Progresión aeróbica tocando 3 zonas
- Trabajo de piernas

### **RAINBOW**

2x400/30 (100r/3 100est)  
2x300/30 est (25p25tec25n)  
2x200/30 pies aletas 4 pos.  
2x100/30 p.neg.

8x50 c/55 pull-palas prog. 1-4 (4ª R200)

3x	(Peq.)	3x
400 c/5.30 ael-aem		300 ael-aem
200 c/2.50 aem		200 aem
2x100 c/1.45 aei		100 aei

2x  
150 c/3.20 pies  
100 c/2.15 pies      Prog. en distancia  
50 c/1.10 pies

100 s

T. 5500m. (Peq. 4800m.)

### *Notas:*

- *Las recuperaciones se adaptaran por niveles y edades.*

## ENTRENO VIERNES 18 ENERO 2019

CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física):

- Movilidad articular, CORE y prevención + hábitos deportivos

OBJETIVOS:

- Técnica de estilos
- Trabajo aeróbico en hipoxia

### SESIÓN

400/30 (50 est c/12'5 50DCE)

9x100 c/1.50 est (3 inversas, 3n, 3 orden de relevos)

12x50 c/1 4(brazos braza pies mp) 4(brazos mo pies crol) 4(brazos crol pies braza)

6x150 c/2.30 (50crol 50 pies posc. flecha EP 50 EP)

Técnica de virajes 10' aletas

8x125/20" aletas (100 est 25Buceo)

200 s

T. 4000 aprox.

***En esta Jornada tuvimos la presencia de Dinko Jukic que pudo aportar sus conocimientos como ex-nadador olímpico y actual entrenador Internacional de Bulgaria y Croacia.***





## ENTRENO VIERNES 8 FEBRERO 2019

CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física):

- Movilidad articular, CORE y prevención + hábitos deportivos

OBJETIVOS:

- Trabajo en hipoxia (resp. bilateral)
- Técnica de espalda
- Trabajo de progresión aeróbica
- Desarrollo de piernas en fatiga

### **SESIÓN**

600/30 (200 R/3-5 100est) 300pull 300n

6x100 c/1.50 (25 pies 50tec 25accel) esp.

8x50 c/1 1n 1(25 -90% 25s)

12x200 4c/2.45 4c/2.55 4c/3.05 Prog. 4-4-4

Peq. 9x200 3c/3 3c/3.10 3c/3.20

20x50 c/1.10 (4c1pies F. 3c2p F, 2c3p F, 1c 4p F)

100 s

T. 5100m.

## RESULTADOS TEST:

12x200 Prog. 4-4-4

Calle	Nadador	c/ 2.45					c/2.55					c/3.05					Promedio TEST			
		1	2	3	4	Media	Pulso	5	6	7	8	Media	Pulso	9	10	11		12	Media	Pulso
1	Sergio Losada Jiménez ( Club Natacion Ferrol) 2005	30	30	28	28	<b>29</b>	<b>26</b>	23	23	22	22	<b>22,5</b>	<b>29</b>	16	18	19	19	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>23,17</b>
1	Rodrigo Fernández Campos (CN Coruña) 2004	27	28	28	28	<b>27,75</b>	<b>26</b>	24	23	23	23	<b>23,25</b>	<b>29</b>	20	20	20	18	<b>19,5</b>	<b>32</b>	<b>23,50</b>
1	Eva Pardo Chas (CN Ferrol) 2004	30	29	29	28	<b>29</b>	<b>26</b>	25	24	27	28	<b>26</b>	<b>30</b>	29	30	31	30	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>28,33</b>
1	Julia Rodríguez Alonso ( RCNV) 2005	32	35	35	33	<b>33,75</b>	<b>26</b>	28	28	29	31	<b>29</b>	<b>29</b>	28	28	29	29	<b>28,5</b>	<b>31</b>	<b>30,42</b>
2	Francisco Javier Rodríguez Dominguez (CN Ponteareas) 2004	29	32	28	29	<b>29,5</b>	<b>18</b>	24	25	23	23	<b>23,75</b>	<b>27</b>	12	13	14	11	<b>12,5</b>	<b>33</b>	<b>21,92</b>
2	Rosalía Marín Martínez (CN Coruña) 2004	27	28	28	29	<b>28</b>	<b>25</b>	24	23	23	24	<b>23,5</b>	<b>28</b>	21	22	22	22	<b>21,75</b>	<b>31</b>	<b>24,42</b>
2	Gabriel Figueroa Fernández (CN Rías Baixas) 2005	28	30	29	31	<b>29,5</b>	<b>26</b>	29	23	23	24	<b>24,75</b>	<b>29</b>	18	17	16	24	<b>18,75</b>	<b>31</b>	<b>24,33</b>
2	Eva Feijoo Gómez ( Pabellón Ourense) 2004	29	30	28	28	<b>28,75</b>	<b>26</b>	32	27	27	29	<b>28,75</b>	<b>29</b>	27	29	30	30	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>28,83</b>
3	Daniel Seijo Bermúdez (CN Ferrol) 2004	28	29	28	28	<b>28,25</b>	<b>25</b>	21	22	22	22	<b>21,75</b>	<b>29</b>	12	12	13	10	<b>11,75</b>	<b>34</b>	<b>20,58</b>
3	Alicia Bouzas Pedreira (CN Galaico) 2005	29	29	30	30	<b>29,5</b>	<b>25</b>	25	25	25	25	<b>25</b>	<b>28</b>	26	26	29	32	<b>28,25</b>	<b>30</b>	<b>27,58</b>
3	Yoel Suárez Mato (Club del Mar) 2004	26	28	27	27	<b>27</b>	<b>27</b>	28	22	21	22	<b>23,25</b>	<b>29</b>	19	18	17	17	<b>17,75</b>	<b>34</b>	<b>22,67</b>
3	Nicole Reboredo Chacon (RCNV) 2005	33	31	31	32	<b>31,75</b>		20	29	30	31	<b>27,5</b>		34	34	35	39	<b>35,5</b>		<b>31,58</b>

9x200 Prog. 3-3-3

Calle	Nadador	c/2.55				c/ 3.05				c/3.15				Promedio TEST			
		1	2	3	Media	Pulso	4	5	6	Media	Pulso	7	8		9	Media	Pulso
4	Pablo Martín Novas (CN Galaico) 2005	31	30	31	<b>30,67</b>	<b>26</b>	22	24	24	<b>23,33</b>	<b>28</b>	18	18	17	<b>17,67</b>	<b>30</b>	<b>23,89</b>
4	Lucía Diéguez Gomez (Fluvial Lugo) 2006	44	46	45	<b>45,00</b>	<b>25</b>	42	43	41	<b>42,00</b>	<b>26</b>	43	39	34	<b>38,67</b>	<b>29</b>	<b>41,89</b>
4	Antía Gómez Taibo ( CN Arteixo) 2005	39	41	40	<b>40,00</b>	<b>26</b>	36	37	36	<b>36,33</b>	<b>29</b>	36	34	34	<b>34,67</b>	<b>31</b>	<b>37,00</b>
5	Yago González Tizón (CN Coruña) 2005	36	35	36	<b>35,67</b>	<b>26</b>	26	33	32	<b>30,33</b>	<b>28</b>	23	22	19	<b>21,33</b>	<b>30</b>	<b>29,11</b>
5	Iago Soler Lomba (RCNV) 2005	43	46	45	<b>44,67</b>	<b>29</b>	42	43	42	<b>42,33</b>	<b>30</b>	44	46	52	<b>47,33</b>	<b>28</b>	<b>44,78</b>
5	Silvia Martínez Novoa (RCNV) 2006	40	44	43	<b>42,33</b>	<b>25</b>	38	39	39	<b>38,67</b>	<b>28</b>	37	37	33	<b>35,67</b>	<b>30</b>	<b>38,89</b>
6	Breogan Janeiro Teixeira (Pabellón Ourense) 2005	38	37	38	<b>37,67</b>	<b>26</b>	33	37	35	<b>35,00</b>	<b>28</b>	32	30	28	<b>30,00</b>	<b>29</b>	<b>34,22</b>
6	Íria Lemos Fernandez (CN Ponteareas) 2006	39	40	42	<b>40,33</b>	<b>26</b>	36	36	34	<b>35,33</b>	<b>28</b>	34	33	37	<b>34,67</b>	<b>29</b>	<b>36,78</b>
6	Sofía Carballo Gonzalez ( CN Ponteareas) 2006	41	43	42	<b>42,00</b>	<b>27</b>	36	37	38	<b>37,00</b>	<b>27</b>	34	33	33	<b>33,33</b>	<b>33</b>	<b>37,44</b>
6	Claudia Picallo Marante (CN Coruña) 2006	40	42	41	<b>41,00</b>	<b>28</b>	35	36	35	<b>35,33</b>	<b>29</b>	31	31	32	<b>31,33</b>	<b>31</b>	<b>35,89</b>



## ENTRENO VIERNES 8 DE MARZO 2019

CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física):

- Movilidad articular, CORE y prevención + hábitos deportivos

OBJETIVOS:

- Trabajo de estilos
- Trabajo de progresión aeróbica
- Desarrollo de piernas

### **SESIÓN**

600/30" 300pull 200est (25p25n) 100p  
6x100/15" ALETAS (25mp75c)  
4x150/15"pull-palas R/3-4-5  
600/45" 300 est (p, tec, n) 200 (r/3-4-5-6) 100 pies

3x300 c/4.20 AEL  
4x200 c/3 AEM  
5x100 c/1.50 AEI  
(Peq. 3x300, 3x200, 3x100)

100s  
8X50 C/1.10 pies (25F25n, 25n25F)  
100s

T. 5200m.



## ENTRENO VIERNES 12 ABRIL 2019

CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física):

- Movilidad articular, CORE y prevención + hábitos deportivos

OBJETIVOS:

- Trabajo de sensibilidad
- Trabajo de progresión aeróbica
- Trabajo del ritmo de prueba
- Desarrollo de piernas

### **SESIÓN**

600/30 (100c 100est 100p) aletas

6x100 c/1.50 (25rem 50r/5 25acel)

2x

4x50/10"

2x100/15"

200/25"

est. aletas //pull-palas

2x

4x30"/15" pies vertical aletas

2x50 c/1'05 pies F

300/20"

200/25"

100/30"

2x50/30"

AE Prog. en distancia

AEI (R/200)

200/20"

150/25"

100/30"

3x50/30"

AE Prog. en distancia

AEI (R/200)

150/20"

100/25"

50/30"

4x50/30"

AE Prog. en distancia

AEI (R/200)

100s

T. 5200m. aprox.



## ENTRENO VIERNES 24 MAYO 2019

CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física):

- Movilidad articular, CORE y prevención + hábitos deportivos

OBJETIVOS:

- Trabajo de progresión aeróbica
- Trabajo de vuelta a la calma

### **SESIÓN**

300/30 (50c 25pies est)  
3x100/15" (75n 25acel) Llegada F  
300/30 (50c 25tec est)  
3x100/15" (25F 75amp) palas-aletas

12x100 c.1.25 AEM (Peq. 10 c.1.30)  
200/30" 50pies 50pull  
10x100 c.1.35 UMBRAL (Peq. 8 c.1.40)  
200/30" 50pies 50pull  
8x100 c.1.45 AEI (Peq. 6 c.1.50)  
200/30" 50pies 50pull

100s

200/30" aletas (50c 50e)  
4x50/15" (25mp 25c)  
200 pull (50c 50esp)

200s

T. 4700m.

TEST 30X100 (12/10/8)

		SERGIO LOSADA	F.J. RODRÍGUEZ	DANIEL SEIJO	M.A. ABELENDA	CARLA CARRÓN	YOEL SUAREZ	JULIA RODRÍGUEZ	GABRIEL	ANTÍA GÓMEZ	ROSALÍA MARÍN
12X100 c.1.25 AEM	1	9,4	14,8	9	9,8	11,7	9,3	14	12,1	14	14
	2	8,4	13,2	10,4	10,4	14,0	11,4	14,6	14,9	15,6	15,6
	3	12,5	14,4	10,4	10,4	13,9	11,6	15,1	12,7	14,8	14,8
	4	13,7	14,7	9,4	9	13,0	10,4	15,1	12,7	14,7	14,7
	5	13,5	14,6	10,1	10,8	14,7	11,6	14,7	12,8	14,2	14,2
	6	9,6	9,6	10,9	10,9	14,7	11,2	13,7	12,8	13,7	13,7
	7	8,7	9,8	9,9	10,6	14,8	11,0	13,9	12,6	14,5	14,5
	8	12,0	12,8	9,9	10,4	14,7	11	14,2	13,2	14,5	14,5
	9	11,6	12,9	9,9	10,5	15	11,2	14,2	12,4	14,5	14,5
	10	11,6	12,9	9,9	10,6	15,2	10,7	14,7	13,2	14,4	14,4
	11	11,6	12,6	10,6	10,6	15,1	11,7	14,8	12,8	14,2	15,1
	12	11,6	13,0	11,2	10,6	14,7	12,1	13,9	12,4	13,5	13,8
	Media	<b>11,18</b>	<b>12,94</b>	<b>10,13</b>	<b>10,38</b>	<b>14,29</b>	<b>11,10</b>	<b>14,41</b>	<b>12,88</b>	<b>14,38</b>	<b>14,48</b>
10X100 c.1.35 UAN	1	8,9	9,8	6,5	6,3	10,6	5,9	10,2	6,9	11,9	11,9
	2	8,9	9,1	7,4	6,8	11,4	6,5	10,2	8,0	11,8	11,8
	3	9,1	9,8	7	6,3	11,5	6,5	11,2	6,9	11,7	11,7
	4	8,8	9,2	7	6,2	12,2	6,6	10	8,1	11,6	11,6
	5	8,7	9,6	6,9	5,8	12,6	6,1	9,9	7,9	11,7	11,7
	6	8,8	10,1	6,9	5,9	11,4	5,5	10,2	8,8	11,7	12,4
	7	8,9	9,9	7	6,2	12,1	5,6	10,7	8,2	11,5	10,9
	8	8,5	9,5	7,2	5,8	11,4	6,4	10,8	8	10,9	10,1
	9	8,8	9,6	7,1	6	12,0	6,3	10,3	8,1	10,6	10,2
	10	8,4	9,1	7,1	6	12	6,1	10,4	7,7	10,5	10,4
	Media	<b>8,78</b>	<b>9,57</b>	<b>7,01</b>	<b>6,13</b>	<b>11,72</b>	<b>6,15</b>	<b>10,39</b>	<b>7,86</b>	<b>11,39</b>	<b>11,27</b>
8X100 c.1.45 AEI	1	4,8	3,8	3,2	3,2	8	3,4	7,7	4,4	10,9	8,4
	2	5,9	4,5	3,8	3,4	7,6	3,9	7,8	5,2	10,7	7,2
	3	6,9	5,5	4,4	2,6	8,1	3,8	8,2	5,6	10,3	8,1
	4	7	5,7	4,9	2,4	9,3	3,9	8,6	5,9	9,7	7
	5	7,3	5,3	5,2	2,9	9,9	3,7	8,7	6,9	10,5	6,7
	6	7,7	6,1	6,2	3,3	9,7	4,7	8,9	6	9,8	6,8
	7	7,5	5,8	5,4	3,2	9,1	4,1	8,4	7,2	10	6,4
	8	7,4	4,5	4,5	3,3	8,2	3	7,9	7,9	9,4	5,4
	Media	<b>6,81</b>	<b>5,15</b>	<b>4,70</b>	<b>3,04</b>	<b>8,57</b>	<b>3,81</b>	<b>8,28</b>	<b>6,14</b>	<b>10,16</b>	<b>7,00</b>
	<b>MEDIA TOTAL</b>	<b>8,93</b>	<b>9,22</b>	<b>7,28</b>	<b>6,52</b>	<b>11,53</b>	<b>7,02</b>	<b>11,02</b>	<b>8,96</b>	<b>11,98</b>	<b>10,92</b>

## TEST 30X100 (12/10/8).

		EVA FEIJOO	EVA PARDO	DANIEL SEIJO	ALICIA BOUZAS	CARLA CARRÓN	NANA
12X100 c.1.25 AEM	1	14	16,3	9	16,4	11,7	14,4
	2	13,6	16,7	10,4	16,5	14,0	14,4
	3	14,8	15,8	10,4	15,7	13,9	14,9
	4	12,9	14,8	9,4	15,6	13,0	12,9
	5	13	15,9	10,1	15,6	14,7	13,4
	6	12,6	14,5	10,9	15,4	14,7	13,9
	7	14	15,2	9,9	15,3	14,8	14,7
	8	13,3	15,6	9,9	15,0	14,7	15,1
	9	15	15,5	9,9	15,1	15	14,5
	10	13,4	15,7	9,9	14,5	15,2	14,5
	11	13	15,8	10,6	14,8	15,1	14,4
	12	13,3	15	11,2	15	14,7	13,7
		<b>Media</b>	<b>13,58</b>	<b>15,57</b>	<b>10,13</b>	<b>15,41</b>	<b>14,29</b>
10X100 c.1.35 UAN	1	9,5	12,6	6,5	11,5	10,6	11,8
	2	9,4	12,4	7,4	11,7	11,4	11,6
	3	9	11,9	7	11,2	11,5	13,1
	4	9,6	12,2	7	11,7	12,2	12,6
	5	9,6	12,6	6,9	11,9	12,6	13,6
	6	10,1	12,9	6,9	12,3	11,4	12,9
	7	9,4	12,1	7	11,4	12,1	12
	8	9,6	12	7,2	11,3	11,4	11,9
	9	9,5	11,4	7,1	10,3	12,0	12
	10	9,5	11,3	7,1	10,3	12	12,3
		<b>Media</b>	<b>9,52</b>	<b>12,14</b>	<b>7,01</b>	<b>11,36</b>	<b>11,72</b>
8X100 c.1.45 AEI	1	8,1	10,2	3,2	8,5	8	10,3
	2	8,1	10,1	3,8	8,4	7,6	9,5
	3	8,1	10,1	4,4	8,9	8,1	9,7
	4	8,6	10,3	4,9	9,9	9,3	9,9
	5	9,6	9,7	5,2	9,5	9,9	9,3
	6	10	9,9	6,2	10,3	9,7	9,8
	7	10,3	9,7	5,4	9,6	9,1	9,4
	8	10	10	4,5	9,4	8,2	9
		<b>Media</b>	<b>9,10</b>	<b>10,00</b>	<b>4,70</b>	<b>9,31</b>	<b>8,57</b>
	<b>MEDIA TOTAL</b>	<b>10,73</b>	<b>12,57</b>	<b>7,28</b>	<b>12,03</b>	<b>11,53</b>	<b>12,08</b>

## TEST 24X100 (10/8/6)

		PABLO MARTÍNEZ	YAGO GONZÁLEZ	BREOGAN JANEIRO	IRIA LEMOS	SOFÍA CARBALLO	UXÍA	SILVIA MARTINEZ	LUCIA DIEGUEZ
10X100 c.1.30 AEM	1	10,7	11,6	13,6	15,2	19,3	17,5	16,4	17,1
	2	10,4	12,1	15,1	15,4	19,4	17,1	16,1	17,2
	3	10,9	12,7	15,2	15,5	19,6	17,3	16,2	17,2
	4	10,8	13	14,3	15,4	19,7	17,1	16,4	17,3
	5	10,6	13,1	13,8	15,9	20,1	17,2	16,6	17,5
	6	9,8	10,8	15,5	16,1	19,6	16,3	14,7	18
	7	9,5	12,5	15,2	15,2	19,8	16,9	16,5	17,7
	8	9,6	11,9	14,4	15,3	18,5	17,1	16,5	18,2
	9	9,4	11,8	14,3	15,5	18,3	17,1	17,1	17,8
	10	9,7	11,9	15,1	15,2	18,2	16	16,3	17,4
	<b>Media</b>	<b>10,14</b>	<b>12,14</b>	<b>14,65</b>	<b>15,47</b>	<b>19,25</b>	<b>16,96</b>	<b>16,28</b>	<b>17,54</b>
8X100 c.1.40 UAN	1	7,3	8,1	11,4	11,2	16,2	15,4	13,2	15,3
	2	6,9	8,6	11,8	11,5	17,1	14,2	13,2	15,4
	3	6,7	10,2	12,2	11,5	16,7	14,9	13,4	15,4
	4	6,6	10,5	12,1	11,4	17,2	15,1	13,5	13,8
	5	6,1	10,5	12,3	12,4	17	15,2	13,4	14
	6	7	10,2	12,4	12,3	16	14,4	13,8	13,9
	7	7	8,5	13,1	12,3	16,3	14,4	13,5	14,2
	8	6,1	8,6	12,1	12,1	16,3	14,7	11,6	14
		<b>Media</b>	<b>6,7125</b>	<b>9,4</b>	<b>12,175</b>	<b>11,8375</b>	<b>16,6</b>	<b>14,79</b>	<b>13,2</b>
6X100 c.1.50 AEI	1	5,8	5,8	9,5	11,8	14,2	13,4	9,6	15,2
	2	6,4	6,4	10	9,7	13,9	11,3	11,3	15,1
	3	6,2	6,2	11,1	10,4	14,4	9,5	9,5	14,2
	4	5,2	5,2	12,1	10,5	11,5	11,1	10,4	13,8
	5	5	5	11,8	11,5	11,0	9,7	9,7	14,1
	6	4,4	4,4	10	9,7	11,6	9,3	8,8	10,8
		<b>Media</b>	<b>5,50</b>	<b>5,50</b>	<b>10,75</b>	<b>10,60</b>	<b>12,77</b>	<b>10,72</b>	<b>9,60</b>
	<b>MEDIA TOTAL</b>	<b>7,45</b>	<b>9,01</b>	<b>12,53</b>	<b>12,64</b>	<b>16,21</b>	<b>14,15</b>	<b>13,03</b>	<b>15,30</b>



## ENTRENO VIERNES 21 JUNIO 2019

CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física):

- Movilidad articular, CORE y prevención + hábitos deportivos

OBJETIVOS:

- Desarrollo aeróbico
- Trabajo de ritmo de prueba
- Trabajo de vuelta a la calma

### **SESIÓN**

500/30" (75c 50 b/e/m/ed)  
400/30" (50pies prog 50pull)  
300/30" (25rem 50tec 25n)  
200/30 (25c 25tec est)  
3x100/15" (25F 75amp) palas-aletas

3x

(4x

150 @2.20/2.30 AEM

50 @1.05/1.10 R200

200 tec-n)

(Peq. 3x3)

100s

200/30" aletas (50c 50e)

4x50/15" (25mp 25c)

200 pull (50c 50esp)

200s

T. 4700m.

## EJEMPLOS DE PROGRESIONES TÉCNICAS:

### TÉCNICA

#### 1 - EJERCICIOS DE SENSIBILIDAD → Remadas, Agarres,...

#### 2- EJERCICIOS DE CONTRASTE

##### Contrastar gestos tecnicos erroneos con gestos correctos.

##### Ejemplos:

- Nado con puños cerrados, altermando manos. Combinar con nado correcto.*
- Alternar 6 brazadas con la cabeza fuera del agua, 6 con la cabeza totalmente sumergida y 6 con la posición correcta.*
- Nado con la cabeza exageradamente sumergida o elevada. Siempre acabar con nado correcto.*
- Nadar con brazadas muy cortas, y brazadas normales.*
- Nadar con brazadas muy largas, y brazadas normales.*
- Nadar con 2 brazadas muy cortas, 2 brazadas muy largas y 2 brazadas normales.*
- Nadar 5 brazadas con ojos cerrados, 5 brazadas normales*
- Nadar con brazos muy abiertos, muy cerrados y brazos normales.*

#### 3- EJERCICIOS DE POSICION/EQUILIBRIO

##### Aegurar la correcta posicion del cuerpo durante el nado.

##### A tener en cuenta:

- Posicion hidrodinamica. Alineacion de todos los segmentos.*
- Extension de columna.*
- Importancia del CORE.*
- Importancia del trabajo de Piernas.*
- \* No romper posicion durante respiracion.*

#### 4- EJERCICIOS DE COORDINACION/RITMO

##### Coordinacion correcta durante el nado.

##### A tener en cuenta:

- Coordinacion Brazos/Piernas*
- Coordinacion Respiracion*

## MARIPOSA

### INDICADORES TECNICOS

<b>POSICION</b>	Mantén el tronco plano Mira hacia abajo Mantén una posición neutra de la cabeza
<b>PIERNAS</b>	Su movimiento comienza en el tronco Acelera los pies al final de la extensión
<b>BRAZOS</b>	Entrada delante del hombro o dentro Empuja en "V" hacia dentro y en "V" hacia fuera
<b>RECOBRO</b>	Suelto y Relajado Mantén la línea columna/cuello
<b>TIMING</b>	Apoya tu pecho en el agua rítmicamente Tu movimiento de piernas es continuo Elige tu frecuencia respiratoria en función de la distancia a nadar

### PROGRESIONES DE EJERCICIOS

PROGRESION 1 (COORDINACION)	PROGRESION 2 (COORDINACION)
<i>Timing</i>	<i>Pies remada (1rem/1patada)</i>
<i>Nado 1 brazo (Brazo contrario atrás) Resp. Front/Lat</i>	<i>Pies remada + Biondi</i>
<i>Alternador</i>	<i>Pies remada + Ciclos</i>
<i>Nado (Alargando, 100%,...)</i>	<i>Nado (Alargando, 100%,...)</i>

PROGRESION 3 (COORDINACION)
<i>Pies M Espaldas</i>
<i>Pies sub (4-6 patadas, subir y bajar)</i>
<i>Pies sub + Brazada 1 brazo/Biondi/Nado</i>
<i>Nado (Alargando, 100%,...)</i>

### OTROS

<i>NADO SUB → Pies Sub FLECHA diferentes posiciones: Dorsal, Frontal, Lateral (más difícil).</i>
<i>VIRAJE → 3-4 Nado sub + 2 ciclos (1º No resp.) + voltereta atrás</i>
<i>Combinacion Braza/Mariposa (Posicion/linea)</i>

<b>ESPALDA</b>	
<b>INDICADORES TECNICOS</b>	
<b>POSICION</b>	Apóyate en las escápulas
	Mantén una posición neutra de la cabeza
	Mantén la barbilla fuera del agua
	Mira hacia arriba
	Mantén las orejas en el agua
	Fija la mirada
<b>PIERNAS</b>	Empieza el movimiento en la cadera
	Deja los tobillos relajados
	Pasa por un espacio estrecho
	No saques las rodillas
<b>BRAZOS</b>	Levanta agua sin sacar el pie
	Entra frente al hombro o ligeramente fuera
	Gira el pecho hacia el agua
	Presiona sobre mano/antebrazo
	Orienta los dedos hacia la pared y el codo hacia fondo
<b>ROLIDO</b>	Termina cerca de la pierna
	Gira hasta 30º/40º
	Muévete en un espacio estrecho
<b>RECOBRO</b>	Genera toda la energía desde dentro (tronco) hacia fuera
	Eleva el brazo con el hombro
	Deja la mano relajada
	Tu mano pasa sobre el ojo del mismo lado
	Acelera el brazo a partir de 90º
<b>PROGRESIONES DE EJERCICIOS</b>	
<b>PROGRESION 1 (POSICION)</b>	<b>PROGRESION 2 (BRAZADA)</b>
<i>Pies manos fuera del agua</i>	<i>Pies E Remada en Agarre/Empuje</i>
<i>Pies moviendo 1 brazo atrás/adelante</i>	<i>Pies E Agarre alternativo/simultaneo</i>
<i>Pies brazos alternativo</i>	<i>Pies E Empuje alternativo/simultaneo</i>
<i>Pies brazos simultaneo</i>	<i>Pies E Empuje + Rolido</i>
<b>PROGRESION 3 (COORDINACION/ROLIDO)</b>	<b>PROGRESION 4 (COORDINACION/ROLIDO)</b>
<i>Pies rolido (giro rapido)</i>	<i>Pies E lateral remada</i>
<i>Nado 1 brazo rolido (brazo contrario atrás/arriba)</i>	<i>Pies E lateral agarre</i>
<i>E lateral (batidos + cambio rapido)</i>	<i>E lateral remada (batidos + cambio)</i>
<i>E rebote (Atencion Recobro)</i>	<i>E lateral remada + ciclos</i>
<i>Nado (Alargando, 100%,...)</i>	<i>Nado (Alargando, 100%,...)</i>
<b>OTROS</b>	
<i>Combinacion Cral/Espalda (Posicion/linea)</i>	<i>Espalda Doble (Entrada mano y Agarre)</i>

<b>BRAZA</b>	
<b>INDICADORES TECNICOS</b>	
<b>POSICION DESLIZAMIENTO</b>	Mantén la cabeza neutra y la mirada hacia el fondo Desliza con los índices juntos, las palmas hacia abajo y los brazos presionando las orejas. Mantén las piernas extendidas y juntas. Deja el tronco y piernas alineados y cerca de la superficie. Ocupa poco espacio Mantén el tono muscular alto
<b>PIERNAS</b>	Recoge talones al culo y no rodillas al pecho Empuja con las rodillas próximas y pies hacia fuera Empuja con un movimiento hacia atrás/abajo Haz un movimiento circular hasta posición de deslizamiento con aceleración Empuja con el tronco horizontal
<b>BRAZOS</b>	Presiona hacia fuera con pulgares hacia abajo hasta hacer una "Y" Siente presión sobre mano/antebrazo Acelera hacia dentro, con codos flexionados y manos dirigidas atrás, y acerca las manos a la cara Hazlo todo ocupando muy poco espacio
<b>RECOBRO</b>	Hazlo rápido, directo y poco profundo Mantén la cara cerca del agua Muévete hacia delante y apoya el tronco sobre el agua Mantén la cadera alta
<b>TIMING</b>	Secuencia: Brazos→Piernas→Deslizamiento Utiliza la misma coordinación, diferente tiempo de deslizamiento según distancia
<b>PROGRESIONES DE EJERCICIOS</b>	
<b>PROGRESION 1 (COORDINACION)</b>	<b>PROGRESION 2 (POSICION)</b>
<i>Pies Remada</i>	<i>Nado cabeza dentro (Alternar)</i>
<i>Pies Remada + ciclos</i>	<i>Nado sacando solo gafas</i>
<i>Nado (MiniMax/Missisipis/Max)</i>	<i>Nado mirando la entrada de las manos</i>
<b>PROGRESION 3 (COORDINACION)</b>	<b>PROGRESION 4 (COORDINACION-Brazos)</b>
<i>Pies Remada</i>	<i>Pies Remada</i>
<i>Brazos Pies M (Continuo)</i>	<i>Brazos Pies M (Continuo)</i>
<i>1 Ciclo Pies M/1 Ciclo Pies B</i>	<i>1 ciclo Normal/1 ciclo Sub (Att Brazos)</i>
<i>2 patadas sub/3 Ciclos</i>	<i>Nado (MiniMax/Missisipis/Max)</i>
<i>Nado (MiniMax/Missisipis/Max)</i>	
<b>OTROS</b>	
<i>Pies (dorsal, frontal, alternativo...)</i>	<i>Pies y Nado Braza Pul (Rodillas juntas)</i>
<i>Remadas en agarre y tiron</i>	<i>VIRAJE→ Brazada sub + 2 ciclos + voltereta atrás</i>
<i>Nº Ciclos Objetivo</i>	<i>Combinacion Braza/Mariposa (Posicion/linea)</i>

CROL	
INDICADORES TECNICOS	
<b>POSICION</b>	Apóyate en los pulmones
	Mantén las piernas altas
	Mantén una posición neutra de la cabeza
	Mantén el cuello largo y plano
	Lleva la barbilla hacia dentro
	Mira hacia abajo
	Adelanta el punto más alto de tu cabeza
<b>PIERNAS</b>	Comienza el movimiento en la cadera
	Relaja los tobillos
	Mantenlas en un espacio estrecho
<b>BRAZOS</b>	Entra frente al mismo hombro con la punta de los dedos
	Entra, estira y desliza con la mano hacia el fondo y cerca de la superficie
	Ataca, gira y respira en un solo movimiento
	Mantén el codo alto y el antebrazo vertical
	Acelera la mano progresivamente hacia el final
<b>RECOBRO</b>	Acaba con la mano en el bolsillo
	Recobro alto, flexionado y relajado
<b>RESPIRACION</b>	Respira en la 1ª parte de la tracción
	Gira tronco/cabeza en bloque
	Mantén una gafa dentro del agua
	Mantén siempre una mano por delante de la cabeza
	Nunca tengas las dos manos a la vez por delante de la cabeza (Punto muerto)
CROL EXTENSIVO → Batido amplio, giro de cadera y hombros (rolido)	
CROL VELOCIDAD → Batido corto, cadera plana cerca de superficie y giro de hombros.	
PROGRESIONES DE EJERCICIOS	
PROGRESION 1 (POS/COORD/ROLIDO)	PROGRESION 2 (POS/COORD/ROLIDO)
<i>Pies Rolido (Giro rapido)</i>	<i>Pies Rolido</i>
<i>Nado 1 Brazo (Brazo contrario atrás)</i>	<i>Pies Rolido + Cosquillas</i>
<i>Crol Lateral + Remada</i>	<i>Pies Rolido + Cosquillas + 1 Brazo</i>
<i>Nado (Alargando, 100%,...)</i>	<i>Nado (Alargando, 100%,...)</i>
PROGRESION 3 (POS/COORD/ROLIDO)	PROGRESION 5 (RESPIRACION)
<i>Pies Lateral + Remada</i>	<i>Pies lateral 1 ojo fuera/1 ojo dentro</i>
<i>Crol Lateral + Remada</i>	<i>Coordinar recobro y respiracion</i>
<i>Nado (Alargando, 100%,...)</i>	<i>Nado cd2 de derecha/izquierda</i>
PROGRESION 4 (RECOBRO)	PROGRESION 4 (RECOBRO)
<i>Nado bilateral recobro submarino</i>	<i>Recobro Recto/Submarino (Contraste)</i>
<i>Nado bilat. manos dentro de agua</i>	<i>Combinacion Crol/Espalda (Pasicion/linea)</i>
<i>Nado bilat. Rozando dedos</i>	<i>VIRAJE: Entrada sin manos → Con mano parada adelante</i>
<i>Nado bilat Recobro alto y flexionado</i>	



Federación Galega de Natación



***Desde la FEGAN y el CGTD queremos agradecer la participación de entrenadores, nadadores y familias por la implicación en el programa.***