

FEGAN

Selección Gallega Aguas Abiertas

Final IV Copa España AA

Benidorm, 28 al 1 Octubre 2018

Sábado 29/09/2018 - Selección Gallega, Alicante	
AM-	PM
<p>10.15´ - Natación - (Aeróbico progresivo)</p> <p>3x// 600- 1- 50PM6 50ML 50M recobro ac empuje TOP 50M c/ale 1-50PM 50ML 50E pm90 50E c/pull y palas 1-75ML 25pn F s/tabla 50B 10x50/- 1 y 2- 4c/50"- 55" 4c/45"-50" 2c/40"-45" 3-c/50 1- Pull palas 1-Palas 1-Pull 10F-15F-20F-25F-N [3,3]</p> <p>1-2x//400/c5´ - 5´30"- pase negativo (pull- palas) 3x200/c 2´40"- 2´50"- progresivo 1 a 3 8x50/c50"-1´ -pn (10F15N15F10N/N) 200 (50E, 50Ex2) [3,0] [6,3]</p> <p>Mundialistas y 04 fem - [5,1]</p>	<p>18.00- Sesión Aguas abiertas. 2x1200- Nado en grupo, en parte del recorrido de la Mediterranean Coast Challenge.</p> <p>600- 100 fuerte hasta giro de boya, 200 ML, 200 progresivo, 100 ML</p> <p>3 llegadas de 25m en Playa- con final en carrera, simulando las condiciones de la Mediterranean Coast Challenge.</p>
Domingo 30/09/2018 - Selección Gallega, Alicante	
AM-	PM
<p>MEDITERRANEAN COAST CHALLENGE</p>	<p>18:00- SESIÓN MIXTA - SECO Y AGUA EN PLAYA DE PONIENTE- 10´ - Ejercicios por parejas. 20´ - Recorrido en agua de 1200m Aprox. 10´ - Circuito fuerza por parejas 20´ - Recorrido en agua de 1200m Aprox. 4x(2 ejercicios core+ fuerza -30"/10"- + salida 25M F y vuelta 5)</p>
Lunes 30/09/2018 - Selección Gallega, Alicante	
AM-	PM
<p>8.00- Carrera continua 45´</p> <p>10.15´ - NATACIÓN - (Aeróbico Progresivo)</p> <p>4x250/10"- 75PMA6 75axila 100ML/ 75pn50nado (125 C 125E) c/aletas 5x100/c1´35"- C AEL S AEL C AEM S AEL C AEI [1,5]</p> <p>6x300/c4´ - AEL/AEM 200/c3´30"-S(50) 25pn F 25ML 8x50/c50"- 4ML 4prog 1-4 6x200/c2´45"- 2 AEL 1 AEI c/pull palas 200/c3´30"- S(50) 12,5pn F 12,5ML 8x50/c50"- 1bz/ML/ptoM/ML (mundialistas y 04 no)* 6x100/c1´25"- prog 1-3 AEL/AEM/AEI (mundialistas y 04 no)* 200/c3´30"- S(25) (mundialistas y 04 no)* [5,0][6,5] [3,8] [5,3]*</p> <p>200*/600 (200pn,400-50E,50Edoble) [0,6][7,1] [0,2][5,5]*</p>	<p>Viaje de Vuelta. Benidorm- Santiago.</p>

Resultados:

POS.	DORSAL	PARTICIPANTE	CATEGORÍA	CLUB	TIEMPO	ÚLT. CONTROL
1º	221	 SANTIAGO BETANCOR, RAUL	1º MASTER-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:04:53	EN META
2º	222	 PUJOL BELMONTE, GUILLEM	2º MASTER-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:04:58	EN META
3º	223	 GIL TARAZONA, POL	3º MASTER-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:05:00	EN META
4º	219	MARTÍNEZ MURCIA, ALBERTO	4º MASTER-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:05:02	EN META
5º	319	COMA PLANELLA, ROGER	1º JUN-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:05:03	EN META
6º	220	ANDRADE BUDIÑO, GASPAR	5º MASTER-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:05:10	EN META
7º	216	VILAREGUT DE MINGO, ERIC	2º JUN-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:05:33	EN META
8º	214	DE OÑA RAMÍREZ, ÁNGEL	3º JUN-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:05:39	EN META
9º	201	HERVAS JODAR, FRANCISCO JOSE	1º MASTER A-M	VILA-SWIM	01:06:46	EN META
10º	196	LAGES BRIÓN, ALEXANDRE	4º JUN-M	FEDERACIÓN GALLEGA DE NATACIÓN	01:09:53	EN META
1º	209	 DE VALDES ALVAREZ, MARIA	1º MASTER-F	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:09:59	EN META
11º	212	PÉREZ SOCORRO, BORJA	5º JUN-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:10:25	EN META
12º	178	MARQUÉS VELASCO, JAIME	2º MASTER A-M	CLUB NATACIÓN TOLEDO	01:10:29	EN META
13º	218	HONRUBIA CERDA, ARNAU	6º JUN-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:10:45	EN META
14º	217	BENITEZ DOMINGUEZ, PABLO	7º JUN-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:11:11	EN META
15º	183	BLANCO MOLLA, EDUARDO	8º JUN-M	ELCHE CLUB NATACIÓN	01:11:13	EN META
16º	213	YAGÜES ESCRIBA, POL	9º JUN-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:11:14	EN META
17º	193	CABANA DEL AMO, PABLO	10º JUN-M	FEDERACIÓN GALLEGA DE NATACIÓN	01:11:15	EN META
18º	210	MALMIERCA JULIAN, MIGUEL ANGEL	11º JUN-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:11:16	EN META
19º	211	MARTÍNEZ AMORÓS, ALEJANDRO	12º JUN-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:11:23	EN META
20º	215	GALAN VICENTE, PABLO	13º JUN-M	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:11:24	EN META
21º	195	GUIOTTO SÁNCHEZ, MARCO	14º JUN-M	FEDERACIÓN GALLEGA DE NATACIÓN	01:11:40	EN META
2º	207	 GIRALT PIDEMONT, CLAUDIA	1º JUN-F	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:14:05	EN META
3º	206	 RODRIGUEZ SANTAULARIA, LAURA	2º JUN-F	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:14:33	EN META
4º	203	SILVA FIDALGO, AROA	3º JUN-F	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:14:45	EN META
5º	208	CASTRO ATALAYA, MARINA	4º JUN-F	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:14:49	EN META
6º	194	GOYANES GARCÍA, CARLA	5º JUN-F	FEDERACIÓN GALLEGA DE NATACIÓN	01:14:49	EN META
7º	204	CLARO MARTÍNEZ, MARÍA	6º JUN-F	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:14:49	EN META
8º	55	SANTOS ARRIAGA, REBECA	1º MASTER B-F	CN MASTER TORRIJOS	01:15:30	EN META
22º	171	AYLLON PALAZON, IZAN	15º JUN-M	CLUB DE TENIS ELCHE	01:15:57	EN META
23º	190	IBAN BACKER, ASHLEY	16º JUN-M	CLUB NAUTICO SANTA EULALIA	01:15:57	EN META
9º	71	PEINADO MORALES, IRENE	2º MASTER-F	CLUB NATACIÓN BAHIA DE CÁDIZ	01:15:58	EN META
10º	191	OTERO FERNÁNDEZ, PAULA	7º JUN-F	FEDERACIÓN GALLEGA DE NATACIÓN	01:16:00	EN META
24º	175	VALOR GINER, SAÚL	17º JUN-M	CLUB NATACIÓN TENIS ELCHE	01:16:02	EN META
25º	160	VICENTE ALONSO, MIGUEL	18º JUN-M	REAL GRUPO CULTURA COVADONGA	01:16:02	EN META
11º	163	BENAVENTE LOPEZ, AINHOA	3º MASTER-F	CLUB NATACIÓN CERVERA	01:16:03	EN META
12º	192	DIMÍNGUEZ CASABELLA, ANDREA	8º JUN-F	FEDERACIÓN GALLEGA DE NATACIÓN	01:16:04	EN META
26º	197	MARTÍNEZ NOVOA, MIGUEL	19º JUN-M	FEDERACIÓN GALLEGA DE NATACIÓN	01:16:08	EN META
13º	11	VELASCO FERNÁNDEZ, QUERALT	9º JUN-F	CLUB NATACIÓN TERRASSA	01:16:17	EN META
14º	205	BERENQUER SOLER, CLAUDIA	10º JUN-F	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:16:20	EN META
27º	101	SAN JOSÉ SERRANO, IGNACIO	3º MASTER A-M	CN MASTER TORRIJOS	01:16:27	EN META
28º	99	SAVESCU, GEORGE	1º MASTER B-M	C.N.VILANOVA	01:16:30	EN META
29º	159	PERALES PÉREZ, ANDRES	2º MASTER B-M	MASTBAL	01:19:03	EN META
30º	130	PARRILLA MORALES, FÉLIX	3º MASTER B-M	C.N. SABADELL	01:19:07	EN META
31º	114	BOU BERNABEU, MIGUEL	20º JUN-M	CLUB AQUATIC LES MARINES	01:19:08	EN META
32º	44	GAMBIN MANZANO, RUBEN	4º MASTER A-M	UCAM CN FUENSANTA	01:19:08	EN META
33º	155	ALÁEZ FARRERES, JUAN LUIS	4º MASTER B-M	ESTADIO MIRALBUENO EL OLIVAR	01:19:11	EN META
15º	202	GARCÍA DE CASTRO, VICTORIA	11º JUN-F	EQUIPO NACIONAL AGUAS ABIERTAS RFEN	01:19:13	EN META
34º	170	PLA ESCOBAR, DANIEL	6º MASTER-M	UCAM CN FUENSANTA	01:19:14	EN META
16º	224	RODRIGUEZ NOVOA, LAURA	12º JUN-F	FEDERACIÓN GALLEGA DE NATACIÓN	01:19:15	EN META
17º	198	VEIGA SOUTO, ANA	4º MASTER-F	FEDERACIÓN GALLEGA DE NATACIÓN	01:19:15	EN META



Staff técnico:

- *Fernando Zarzosa Alonso - CGTD - Jefe de Equipo*
- *Andrés Carrera Costas - CN Ponteareas - Entrenador*
- *Francisco Barral Trípoli - Delegado*