

**INFORME PROGRAMA GES - CGTD 2021/2022 - JORNADA 1****A. PARTICIPACIÓN JORNADA 29/10/21 y 05/11/21**

CATEGORÍA MASCULINA		CATEGORÍA FEMENINA	
Alonso Vidal, Teo (07)	RBAIXAS	Caarasco Bouzamayor, Sabela (08)	CNFERRO
Barros da Silva, Pedro (07)	GALAICO	Estevez Montes, Nara (08)	NPONTEA
Faro Martínez, Yoel (07)	NPONTEA	Nogueras Porto, Sara (08)	CFVLUGO
Navarro Losada, Sergi (07)	CNFERRO	Otero Rico, Rosette (08)	NPONTEA
Sangiao Silva, Alejandro (07)	CNLICEO	Villarnovo Pazos, Lucía (08)	CNFERRO
Souto Vilas, Jorge (07)	ADFOGAR	Pereiro Rodríguez, Carolina (08)	CNMOS
Tabeira Olascoaga, Tadeo (07)	CNFERRO	Borrazás Rodríguez, Noa (08)	CULLERED
Alberte Teijeiro, Oscar (08)	ADFOGAR	Barros da Silva, Sofía (09)	GALAICO
Cillero García, Antón (08)	CDELMAR	Canalda Ramos, Laura (09)	NCORUÑA
Levchenko, Nikita (08)	ARZUA	Gil Garnacho, Carlota (09)	CASINOC
Rocha González, Olivier (08)	GALAICO	González González, Iara (09)	RBAIXAS
Rodríguez Vieitez, Hugo (08)	RBAIXAS	Hernández Figueroa, Ange Marie (09)	CNFERRO
Suarez Martínez, Diego (08)	CASINO	Rocha González, Gisele (09)	GALAICO
Carril Fernández, Nicolás (09)	ARZUA	Castro Cidrás, Alba (10)	GALAICO
Fuentefría Fernández, Anxo (09)	ADFOGAR	Hurtado Pedreira, Carla (10)	CNLICEO
López Varela, Antón (09)	ARZUA	Ill Lamas, Aroa (10)	POR-MIÑA
Penas Cayado, Fernando (09)	CASINOC	López-Freire Francia, Celia (10)	POR-MIÑA
		Ouviña Picos, Nadiuska (10)	SDBOIRO
		Quintos Melón, María (10)	NPONTEA
		Torres Martínez, Mara (10)	GALAICO
		Gudín Pérez, Andrea (10)	MOLEMOS
		Vidal Rodríguez, Mara (10)	GALAICO

Entrenadores participantes:

- Hector García Soto (Fogar Carballo)
- Emilio Beltran (Monforte)
- Jorge Jiménez (CN Ferrol)
- Marcos García (CN Arzua)
- Iván Balboa (Portamiña)
- Jorge Rivas (CN Culleredo)
- Luis A. Pereira (CN Mos)
- Enrique Pérez (Rias Baixas)
- Raul Solleiro (CN Coruña)
- Carlos Brión (CN Boiro)



B. CONTENIDOS DEL PROGRAMA

ENTRENO VIERNES 29 DE OCTUBRE Y 5 DE NOVIEMBRE 2021

CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física):

- Movilidad articular, CORE y prevención + hábitos deportivos

OBJETIVOS:

- Técnica de virajes y salidas (empujes de pared, subacuáticos)

SESIÓN

100 Variado

8x50 Técnica de salidas

200/25'' (150c50esp)

2x200/25'' (150c50esp) CAB(cadera a banderas en virajes)

3x200/25'' (150c50esp) CAB+2pat. sub.

2x200/25'' (150c50esp) CAB+3pat. sub.

200/25'' (150c50esp) CAB+4 pat. sub. Aletas

8x50 Técnica de salidas (deslizamiento, sin manos, palmada detrás, lanzando palas, 20F)

600/30 Alertas pies mp (50 ventral, 50dorsal, 50lateral) CAB

Relevos

100s

T. 3700 aprox.

C. CONCLUSIONES Y ASPECTOS A MEJORAR

Al evaluar las capacidades físicas y técnicas de los nadadores seleccionados durante la última jornada del programa, podemos aportar aspectos de mejora para el resto temporada y siguientes jornadas:



Federación Galega de Natación



- Melhorar a posición de flecha o streamline en el nado subacuático.
- Realizar trabajo de piernas.
- Aumentar la eficacia en el trabajo de piernas en salida y virajes.

Agradecer la participación de entrenadores, nadadores y familias por la implicación en el programa.

