

RESUMEN GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (GES)

Infantil

Temporada 2023/24



FEGAN



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Sumario

- Idea principal y objetivos.....3
- Desarrollo del programa.....3
- Requisitos.....4
 - I Período.....4
 - II Período.....4
- Nadadores I período.....4
- Nadadores II período.....5
- Sesiones de entrenamiento I Período.....8
 - 1ª Sesión.....8
 - 2ª Sesión.....9
 - 3ª Sesión.....12
 - 4ª Sesión.....14
- Sesiones de entrenamiento II Período.....16
 - 1ª Sesión.....16
 - 2ª Sesión.....17
 - 3ªSesión.....17
 - 4ª Sesión.....18
 - 5ª Sesión.....19

PROGRAMA SEGUIMIENTO INFANTIL 2023-2024

Idea principal y objetivos

La idea principal del programa es la de continuar el trabajo de seguimiento iniciado en la temporada anterior con el grupo alevín y comenzar un seguimiento más controlado con la categoría femenina. En este contexto, la Federación Gallega de Natación (FEGAN), dentro de su estrategia deportiva a corto-medio plazo, plantea este Programa de Tecnificación Infantil con los siguientes objetivos:

- a) Aportar una serie de herramientas actualizadas para trabajar contenidos de nivel general y específico. El entrenador tiene que entrenar y el nadador ser entrenado. Etapa para ENTRENAR
- b) Realizar un seguimiento completo de los deportistas y de sus entrenadores por periodos.
 - I Período: Del 1 de enero al 31 de marzo.
 - II Período: Del 1 de abril al 31 de julio.
- c) Evaluar las capacidades físicas y técnicas de los nadadores durante la temporada en las diferentes actividades propuestas por la dirección técnica y en los test o sets que planifiquen los entrenadores.
- d) Favorecer la interrelación de nadadores y técnicos de diferentes clubes con la Dirección Técnica y los entrenadores del Centro de Tecnificación.
- e) Fomentar una actitud y unos valores en el concepto de perseverancia que favorezca el desarrollo deportivo y personal de los nadadores de los clubes gallegos, creando un grupo de trabajo que a corto-medio plazo sea la base de nuestra futura natación territorial.
- f) Motivar, ayudar y apoyar a los entrenadores gallegos en su labor diaria, tan necesaria e importante para el futuro de nuestra natación.

Desarrollo del programa

El programa constará de varias partes que se describen a continuación:

1. Sets / tareas propuestas por la Dirección Técnica.

- a) Estos sets o tareas propuestas tendrán el objetivo de controlar y monitorizar el trabajo diario de los nadadores tanto en el agua como fuera del agua. Podrán ser de trabajo general o específico y serán consensuados con los entrenadores para favorecer su realización.

2. Sets / tareas realizadas y propuestas por los entrenadores dentro de su programación anual.

Esta segunda parte consta en compartir información de los nadadores con la dirección técnica. Es decir, enviar documentación de sets/test programados por sus entrenadores dentro de la planificación anual en función de sus objetivos.

3. Realizar sesiones de entrenamiento con el grupo del CGTD los viernes por la tarde.

Tendremos la posibilidad de que los nadadores del programa y sus entrenadores, realicen entrenamientos con el grupo de Tecnificación y Rendimiento del Centro Gallego de Tecnificación Deportiva. Habrá un calendario de asistencia rotativo.

Requisitos

I Período

Formarán parte del programa los nadadores/as nacidos/as en los años 2010 y 2009 que cumplan uno de los siguientes requisitos:

- a) Medallista del Campeonato de España alevín o infantil de verano 2023.
- b) Finalista del Campeonato de España alevín o infantil de verano 2023.
- c) Campeón Gallego alevín o infantil de verano 2023. (Siempre que su marca sea de nivel nacional)*

*Nivel nacional: Mínima para participar en Campeonato nacional

La dirección técnica podrá incluir a nadadores que no cumplan los requisitos pero sí una serie de condiciones físicas y técnicas analizadas durante la primera parte de la presente temporada.

II Período

Formarán parte del programa los nadadores/as nacidos/as en los años 2010 y 2009 que cumplan uno de los siguientes requisitos:

- a) Medallista del Campeonato de España infantil de invierno 2024.
- b) Finalista del Campeonato de España infantil de invierno 2024.
- c) Campeón Gallego infantil de invierno 2024. (Siempre que su marca sea de nivel nacional)*

*Nivel nacional: Mínima para participar en Campeonato nacional de invierno o verano 2024

La dirección técnica podrá incluir a nadadores que no cumplan los requisitos pero sí una serie de condiciones físicas y técnicas analizadas el primer período.

Nadadores I período

Los nadadores que cumplen los requisitos antes mencionados son los siguientes:

Masculino:

- | | | |
|----------------------------------|------|-----------|
| • Fernando Penas Cayado | 2009 | SCCasino |
| • Nicolás Carril Fernández | 2009 | CNArzúa |
| • Luis Gerveno Prada | 2009 | SCCasino |
| • Aleksandr Lazieiev Nemerskiy | 2009 | CNArzúa |
| • Hugo López Turiño | 2009 | CNLiceo |
| • Pedro Suárez Martínez | 2010 | SCCasino |
| • Nicolás Astigarrabia Rodríguez | 2010 | CNMarina |
| • Breixo Cao Hermo | 2010 | SDBeiro |
| • Uxío Guerra Saavedra | 2010 | Csantiago |
| • Teo Sanesteban López | 2010 | CNCedeira |

Femenino:

• Ange Marie Fernández Figueroa	2009	CNFerrol
• Sofía Barros Da Silva	2009	CNGalaico
• Laura Canalda Ramos	2009	CNCoruña
• Laura Santas Vázquez	2009	CNPortamiñá
• Elisa Pazos Iglesias	2009	RCNV
• Nadiuska Oubiña Picos	2010	SDBoiro
• Irene Requejo Fernández	2010	CNPOurense
• Celia López-Freire Francia	2010	CNPortamiñá
• Andrea Gudín Pérez	2010	CNMonforte
• Andrea García Rodríguez	2010	CNMarina

Nadadores II período

Masculino:

• Pedro Suárez Martínez	2010	SCCasino
• Fernando Penas Cayado	2009	SCCasino
• Nicolás Astigarrabía Rodríguez	2010	CNMarina
• Nicolás Carril Fernández	2009	CNArzúa
• Breixo Cao Hermo	2010	SDBoiro
• Aleksandr Lazaiev Nemersky	2009	CNArzúa
• Teo Sanesteban López	2010	CNCedeira
• Hugo López Turiño	2009	CNLiceo
• Carlos Casal Cancela	2010	ADFogar

Femenino:

• Nadiuska Oubiña Picos	2009	SDBoiro
• Ange Marie Fernández Figueiroa	2009	CNFerrol
• Sofía Barros Da Silva	2009	CNGalaico
• Irene Requejo Fernández	2010	CNPOurense
• Celia López-Freire Francia	2010	CNPortamiñá
• Laura Santas Vázquez	2009	CNPortamiñá
• Andrea Gudín Pérez	2010	CNMonforte
• Elisa Pazos Iglesias	2009	RCNV

De manera excepcional, se incluirá un segundo grupo de nadadores que no cumplen con los requisitos, pero que por los siguientes motivos la Dirección Técnica considera que sería positivo tener un seguimiento más detallado de la última parte de la temporada:



- a) Haber estado dentro del Programa de Seguimiento Infantil en el Período I
- b) Haber participado en el pasado Campeonato de España Infantil de invierno
- c) Tener una marca de referencia, muy cercana a nivel nacional, realizada en el pasado Campeonato Gallego de invierno.

Masculino:

• Luis Gerveno Prada	2009	SCCasino
• Miguel Rodríguez Raña	2009	CNRíasBaixas
• Uxío Guerra Saavedra	2010	CSantiago
• Álvaro Lavandeira Amado	2009	ADFogar

Femenino:

• Alba Castro Cidrás	2010	CNGalaico
• Laura Canalda Ramos	2009	CNCoruña
• Andrea García Rodríguez	2010	CNMarina
• Carmela Ínsua Rey	2009	ADFogar
• Mara Vidal Rodríguez	2010	CNGalaico
• Martina Carrasco De Castro	2010	CNMarina
• Iara González González	2009	CNRíasBaixas
• Carlota Gil Garnacho	2009	SCCasino
• Aroa Illán Lamas	2010	CNPortamiñá

#	Nombre	Apellidos	Club	Año	CRITERIOS			CAMPEONATO GALLEGO				CAMPEONATO ESPAÑA			
					Medallista Nacional	Finalista Nacional	Campeon Gallego*	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4
1	Pedro	Suárez Martínez	SCCasino	2010		X		50M 00:29,96 (4º)	800L 9:46,13 (4º)	100M 1:06,20 (4º)	200M 2:28,19* (1º)	200M FINAL B (11º)			
2	Fernando	Penas Cayado	SCCasino	2009		X	X	1500L 17:31,54* (1º)	400X 5:07,03 (2º)	800L 9:13,20* (1º)	400L 4:28,84* (1º)	400L FINAL B (12º)	800L FINAL B (11º)	400X FINAL B (15º)	1500L FINAL B (18º)
3	Nicolás	Astigarrabia Rodríguez	CNMarina	2010		X	X	50B 00:32,98* (1º)	50L 00:29,02 (14º)	100B 1:12,92* (3º)	200B 2:45,76* (5º)	50B FINAL B (17º)	200B (27º)	100B FINAL B (16º)	
4	Nicolás	Carril Fernández	CNArzúa	2009		X	X	100M 1:04,51(1º)	100B 1:10,92* (2º)	200B 2:42,86 (3º)	50M 00:27,73* (1º)	50 B FINAL A (4º)	200B FINAL B (11º)	100B FINAL A (9º)	50M FINAL B (20º)
5	Anxo	Fuentefría Fernández	ADFogar	2009	CGTD										
5	Breixo	Cao Hermo	SDBoiro	2010		X		100M 1:06,66 (5º)	50L 00:26,90* (2º)	100L 00:57,24* (2º)	200L 2:14,99 (10º)	200L (34º)	100L FINAL B (20º)	50L (31º)	
6	Aleksandr	Laziev Nemerskiy	CNArzúa	2009		X	X	50E 00:29,48* (1º)	200L 2:05,71* (1º)	100E 1:04,89* (1º)	100L 00:56,06*(1º)	200L (33º)	100L (31º)	50E (35º)	50L FINAL B (17º)
7	Teo	Sanesteban López	Cedeira	2010		X		100E 1:07,37 (3º)	400X 5:21,46 (4º)	200E 2:22,01* (1º)	200X 2:27,80 (2º)	200X (21º)	200E (25º)		
8	Hugo	López Turriño	CN Liceo	2009			X	1500L 17:33,86* (2º)	400X 5:06,98 (2º)	800L 9:26,69 (2º)	100M 1:05,91 (3º)	200M FINAL A (6º)	1500L FINAL B (13º)	400L (38º)	
9	Carlos	Casal Cancela	ADFogar	2010			X	100B 1:14,00 (4º)	200B 2:43,58 (4º)	200 X DESC	50B 00:34,28 (2º)	200B FINAL B (20º)	100B (36º)	50B (40º)	
*Mínima Cto. España Invierno															
#	Nombre	Apellidos	Club	Año	CRITERIOS			CAMPEONATO GALLEGO				CAMPEONATO ESPAÑA			
					Medallista Nacional	Finalista Nacional	Campeon Gallego*	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4
10	Luis	Gerveno Prada	SCCasino	2009				200B 2:42,38 (2º)	50B 00:34,67 (5º)	200M 2:39,23 (5º)	100B 1:15,78 (5º)				
11	Miguel	Rodríguez Raña	Rias Baixas	2009				1500L 18:22,19 (4º)	400X DESC	200L 2:09,60 (3º)	400L 4:37,30 (3º)	100L (41º)			
12	Uxío	Guerra Saavedra	Csantiago	2010				100L 1:01,78 (10º)	200L 2:17,27 (12º)	200X 2:37,93 (7º)	50L 00:28,19 (11º)	50M (53º)			
*Mínima Cto. España Invierno															

Cuadro requisitos - Masculino

#	Nombre	Apellidos	Club	Año	CRITERIOS			CAMPEONATO GALLEGO				CAMPEONATO ESPAÑA			
					Medallista Nacional	Finalista Nacional	Campeon Gallego*	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4
1	Nadiuska	Ouviaña Picos	SD Boiro	2010		X	X	100L 00:59,80* (1º)	50E 00:33,58* (6º)	50L 00:27,64* (1º)	50M 00:29,61* (1º)	50L FINAL A (7º)	100L FINAL A (6º)	50M FINAL A (10º)	
2	Ange Marie	Fernández Figueroa	CN Ferrol	2009		X		100L 1:03,37 (3º)	100M 1:12,62 (2º)	50L 00:28,36* (2º)	50M 00:31,04 (2º)	50L FINAL B (15º)	50M (23º)		
3	Sofía	Barros Da Silva	CN Galaico	2009		X	X	400L 4:37,04* (1º)	200X 2:29,88* (2º)	400E 5:19,26* (1º)	800L 9:38,67* (1º)	400L FINAL A (6º)	200L FINAL A (7º)	400 ESTILOS FINAL B (13º)	200X FINAL B (15º)
4	Irene	Requejo Fernández	CNPourense	2010		X	X	100L 1:03,66 (5º)	50E 00:32,23* (2º)	50L 00:29,52 (6º)	200E 2:27,27* (1º)	200 E FINAL B (15º)	100E (21º)	50E (25º)	
5	Celia	Lopez-Freire Francia	CNPortamiña	2010		X	X	50E 00:31,31* (1º)	100E 1:08,32* (1º)	50M 00:32,14 (5º)	100M 1:11,60 (1º)	200E FINAL B (12º)	100E FINAL A (10º)	50 E FINAL B (11º)	
6	Laura	Santas Vázquez	CNPortamiña	2009		X	X	200X 2:29,21* (1º)	200M 2:33,44 (1º)	100B 1:19,96 (3º)	200B 2:53,10 (2º)	200M FINAL B (13º)	400X FINAL A (6º)	200X FINAL B (11º)	
7	Andrea	Gudín Pérez	CNMonforte	2010		X	X	200B 2:54,28 (3º)	200X 2:40,36 (4º)	100B 1:15,73* (1º)	50E 00:34,22 (6º)	200B (32º)	100B FINAL A (8º)	50B FINAL A (10º)	
8	Elisa	Pazos Iglesias	RCNVigo	2009			X	50E 00:35,20 (11º)	100B 1:19,91 (2º)	200B 2:50,57 (1º)	50B 00:36,36* (1º)	200B (23º)	50B (42º)		
*Mínima Cto. España Invierno															
#	Nombre	Apellidos	Club	Año	CRITERIOS			CAMPEONATO GALLEGO				CAMPEONATO ESPAÑA			
					Medallista Nacional	Finalista Nacional	Campeon Gallego*	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4
9	Alba	Castro Cidrás	CNGalaico	2010				400X 5:54,48 (5º)	1500L 19:22,04 (2º)	200L 2:23,41 (3º)	400L 4:57,04 (5º)	800L (29º)			
10	Laura	Canalda Ramos	CNCoruña	2009				800L 9:53,07 (3º)	50E 00:32,96 (4º)	1500L 18:48,42 (1º)	200E 2:30,98 (3º)	100E (34º)	50E (46º)	200E (27º)	
11	Andrea	García Rodríguez	CN Marina Ferrol	2010				50B 00:37,33 (2º)	100B 1:21,24 (4º)	1500L 20:04,70 (5º)	200B 2:55,24 (4º)	50B (45º)			
12	Carmela	Insúa Rey	AD Fogar	2009				100L 1:03,70 (6º)	400L 4:45,80 (2º)	200L 2:13,96 (1º)	800L 9:46,35 (2º)				
13	Mara	Vidal Rodríguez	CN Galaico	2010				200X 2:44,50 (7º)	800L 10:01,61 (5º)	50E 00:34,97 (10º)	100E 1:14,97 (6º)	400L (34º)	1500L (21º)		
14	Marina	Carrasco De Castro	CN Marina Ferrol	2010				100E 1:12,44 (4º)	200E 2:42,59 (6º)	200X 2:51,77 (10º)	50E 00:33,67 (7º)	50E (70º)			
15	Iara	González González	CN Rias Baixas	2009				100E 1:11,50 (3º)	200E 2:37,03 (4º)	800L 9:54,84 (4º)	50E 00:33,17 (5º)	50B (53º)			
16	Carlota	Gil Garnacho	SC Casino	2009				50E 00:32,61 (3º)	100E 1:10,14 (2º)	200E 2:30,16 (2º)	200X 2:37,08 (3º)	50E (43º)			
17	Aroa	Illán Lamas	CN Portamiñá	2010				200L 2:18,39 (2º)	100L 1:03,40 (4º)	50L 00:29,79 (7º)	400L 4:55,28 (3º)				
*Mínima Cto. España Invierno															

Cuadro requisitos - Femenino

Sesiones de entrenamiento I Período

1ª Sesión

Fecha: 26 de enero 2024

Nadadores:	Nicolás Astigarrabia Rodríguez	2010	CNMarina
	Laura Canalda Ramos	2009	CNCoruña
	Elisa Pazos Iglesias	2009	RCNV
	Irene Requejo Fernández	2010	CNPOurense
	Andrea García Rodríguez	2010	CNMarina

4 x 200	{	1: 100 pull - 100 (25 pies fuerte - 25 Nadar)
		1: 100 pull - 100 (25 Remadas - 25 Nadar)
		1: 100 pull - 100 (25 Técnica - 25 Nadar)
		1: 100 pull - 100 (25 Aceleración - 25 Nadar)
Estilos libre	{	

8 x 50 (3 Pull + Palas + aro/goma Progresivas de la 1-3 hasta Ae3/Intenso c/55" – 1 suave)

Todo a Crol

2 x	{	75 Ae1/Ligero c/1 ' 15" + 25 Fuerte c/30"
		75 Ae1/Ligero c/1 ' 15" + 50 Fuerte c/50"
		75 Ae1/Ligero c/1 ' 15" + 75 Fuerte c/1 ' 20"
		75 Ae1/Ligero c/1 ' 15" + 100 Fuerte c/2 ' 30"
		4 x 100 Pull + Palas (1 ae1/ligero c/1 ' 45" - 1 Ae3/Intenso c/1 ' 30")
		200 (25 Remadas - 25 Nadar - 50 Pull) 2,3

Todo Crol

Irene (Esp) - Andrea(Bra) - Elisa (Bra) - Nico(Bra)

Laura (Crol)

3 x 4 x 50

1: Pies Lo más rápido posible c/1 ´ 10

5 X 100 c/1 ´ 15" Palas + Pull

1: Nadar R/200 c/1 ´ 05" 150 espalda Ae1

1: Pies, lo más rápido posible c/1 ´

4 x 100 c/1 ´ 15" Palas + Pull

1: Nadar r/200 c/55" 150 espalda Ae1

2 x 100 C/1 ´ 15" Palas + Pull 1,4

100 pies mariposa dorsal c/2 ´ 0,9

Irene: 44,8 - 34,4 - 47,5-35,7 / 47,9 - 34,6 - 51,6 - 35,4 / 48,8 - 34,6 - 49,9 - 35,1

Laura todas las series fuertes entre 1:09-1:12...

Elisa: 50,2 - 43,9 - 53,8 - 43,8/ 51,3 - 41,6 - 51,6 - 41,7/ 50,6 - 41,2 - 50,6 - 42,5

Nico: 43,5 - 37,9 - 44,8 - 37,5/ 43,9 - 37,1 - 44,6 - 37,9/ 43,7 - 36,6 - 45,5 - 37,8

Andrea: 46,8 - 41,0 - 48,3 - 41,6/ 47,4 - 41,3- 48,8 - 42,3/ 48,1 - 41,8- 48,5- 41,2

Final

4 x 300 (1 AL (100pies- 100N-100 pies) - 1 Sin AL (100N- 100 pies -100N) 1,2

Total: Laura 6100/Resto: 5600

Lo que más les ha costado ha sido el bloque de series ae1/ligero y fuerte con poco descanso. Les descuadró un poco el contraste ligero/fuerte.

2ª Sesión

Fecha: 2 de febrero de 2024

Nadadores:

Hugo López Turiño	2010	CN Liceo
Sofía Barros Da Silva	2009	CN Galaico
Laura Santas Vázquez	2009	CN Portamiñá
Celia López-Freire Francia	2010	CN Portamiñá

Andrea Gudín Pérez

2010

CN Monforte

600 ALETAS (75 (25n-25 rem-25n) - 25pies)

3 x (75 pull c/1 ´ 10" + 25 pies c/30" + 50N progresivo 1-3 c/50")

150 (25 Fuerte con salida - 25 n-50 pies - 50 n)

LAURA - SOFÍA -FERNANDO - HUGO

ANDREA - CELIA

GRUPO 1

GRUPO 2:

50 Fuerte con salida (c/s) c/1 ´ 15"

4 x 50 (1 salida fuerte - 1 20 max) + 100 suave

50 Max velocidad Palas y AL c/1 ´ 15"

4 x 50 vuelta fuerte

3 x 50 r/200 (2c/50"-1C/1 ´ 15")

SET PRINCIPAL

4 x 100 r/400 c/1 ´ 40" 25 fuerte c/s c/45" + 25r/100 c/1 ´ 15"

50 suave

50 Max velocidad con Material c/1 ´ 30·

REC: 2 X 150 ESP AL 4 x 50 r/200 c/1 ´ + 30" extra (Andrea 1 Fuerte- 1 suave)

3 x 100 pull-aro c/1 ´ 30"

2 x 100 (1 AeM - 1 Ael)c/1 ´ 40"

4 x 50 (25 tracción - 25n) c/1 ´

100 suave

50 Fuerte con salida (c/s) c/1 ´ 15"

REC: 2 X 150 ESP AL

50 Max velocidad Palas y AL c/1 ´ 15"

3 X 100 pull-aro c/1 ´ 30"

3 x 50 r/200 (2c/50"-1C/1 ´ 15")

4 x 50 (25 tracción - 25n) c/1 ´

4 x 100 r/400 c/1 ´ 40"

25 fuerte c/s c/45" + 25r/100 c/1 ´ 15"

50 suave

50 Max velocidade con Material c/1´30·

REC: 2 X 150 ESP AL

4 x 50 r/200 c/1´ + 30" extra (Andrea 1Fuerte - 1 suave)

3 x 100 pull-aro c/1´30"

2 x 100 (1 AeM - 1 AeI)c/1´40"

4 x 50 (25 tracción - 25n) c/1´

100 suave

50 Fuerte con salida (c/s) c/1´15"

REC: 2 X 150 ESP AL

50 Max velocidade Palas y AL c/1´15"

3 X 100 pull-aro c/1´30"

3 x 50 r/200 (2c/50"-1C/1´15")

4 x 50 (25 tracción - 25n) c/1´

4 x 100 r/400 c/1´40"

25 fuerte c/s c/45" + 25r/100 c/1´15"

50 suave

50 Max velocidade con Material c/1´30·

FINAL:

4 x 50 r/200 c/1´ + 30" extra (Andrea 1 Fuerte- 1 suave)

200 Suave

2 x 100 (1 AeM - 1 AeI)c/1´40"

30*-40 x 25 mantener ritmo Pull + palas c/30" 100 suave

300 (25/50 fuerte con salida + resto pies/nadar) 24 x 25 mantener ritmo Pull+palas c/30"

*LAURA Y SOFÍA

300 (25/50 fuerte con salida + resto pies/nadar)

Laura: r/200 crol : ± 32" r/400: 1:08-1:09

Andrea: r/200 :38-39 y las de AEI: 1:13-1:14

Sofía: r/200 crol ± 32" r/400: 1:07:1:08

Celia: r/200 34,1-34,9 y las de AEI : 1:09...

Fernando: r/200 crol ± 30-31 r/400 1:03-1:04

Hugo r/200 mariposa ± 33-34 r/400 1:04..

3ª Sesión

Fecha: 9 de febrero de 2024

Nadadores:	Nicolás Carril Fernández	2009	CN Arzúa
	Aleksandr Lazieiev Nemerskiy	2009	CN Arzúa
	Fernando Penas Cayado	2009	Sporting C. Casino
	Teo Sanesteban López	2010	CN Cedeira
	Uxío Guerra Saavedra	2010	CN Cidade de Santiago

Aleksander, Uxío, Teo, Nicolás.

400 Crol nadar Ae1/Ligero - 4 patadas submarinas en cada viraje.

3 x 100 c/1' 30" Espalda Ae1/Ligero

4 x 50 c/55" (25 pies Fuerte - 25 nadar)

4 x 25 c/30" Mariposa Ae1/Ligero

12 x 75 c/1' 15"	{	4 Pull+aro 1º 25 Fuerte
		4 Palas 2º 25 Fuerte
		4 Palas y Aletas 3º 25 Fuerte

PARTE PRINCIPAL

5 x 50 c/50" Estilo Propio Nadar r/200 Progresivas 2-2-1 +2"/ +1"/+0"

3 x 100 c/1' 45" Crol - EP Pase negativo (50 Ae1/Ligero - 50 r/200)

5 x 50 c/55" Estilo Propio Nadar r/200 1º y 2º r/200 - 3º suave - 4º y 5º r/200

2 x

2 x 100 Crol- EP Pase negativo (50 ae1/Ligero - 50 r/200)

5 x 50 c/1 ´ Estilo Propio Nadar r/200

1 x 100 Crol - EP (50 Ae1/ligero - 50 r/200)

2 ´ DESCANSO

4 X 25 C/25...30" 100 ROTAS R/100

300 NADO VARIADO SUAVE

900 PROTOCOLO DE RECUPERACION: 3 X 100 REGRESIVAS - 200 AL (25 BUCEO-25 AMPLITUD) - 4 X 50 PIES PROGRESIVO EN LA SERIE - 100 NADAR ALETAS -100 SUAVE)

Aleksandr:

Primer bloque las de r/200 a espalda (34" aprox) (3 pat submarinas /16 brazadas por largo) 2º bloque a crol (30"-31") La serie rota la suma 56" a crol aprx

Nico:

Primer bloque a braza, con las de r/200 a 38". Segundo bloque a crol (30"-31) La serie rota de Nico a mariposa 1:03" aprox.

Teo:

Ambos bloques a Espalda con tiempos entre 34" y 35". La serie rota 1:08, cansado, pero sabiendo sufrir.

Uxío:

Ambos bloques a crol. 30" -31" largo. La serie rota también a crol con una suma de 59 aprox.

En líneas general bastante bien. Llas series de 100 con cambio de ritmo, el r/200 muy parecido a las series de 50, pero un pelín más.

Fernando

IDEM CALENTAMIENTO

PARTE PRINCIPAL

400 PALAS Y ALETAS Ae1-2

6 x 100 c/1 ´ 25" r/1500

12 x 50 3/r400 - 1 amplitud c/50"

400 PALAS Y ALETAS AE1-2

4 X 100 C/1 ´ 30" r/800

8 x 50 2/r100 - 2 amplitud c/55"

400 PALAS Y ALETAS C/5' AE1-2

2 X 100 C/1' 40" R/400

4 X 50 1MAXIMA POTENCIA -1 AMPLITUD C/1'

Aguantando bien los ritmos de 1500 /800 y 400 Está entrenando mejor, con más confianza y con muy buena actitud.

4ª Sesión

Fecha: 1 de marzo de 2024

Nadadores:	Luis Gerveno Prada	2009	Sporting Casino
	Pedro Suárez Martínez	2010	Sporting Casino
	Breixo Cao Hermo	2010	SD Boiro
	Angi Marie Fernández Figueroa	2009	CN Ferrol
	Nadiuska Oubiña Picos	2010	SD Boiro

800 Crol Aeróbico Ligero Aletas (150N – 50 pies Mariposa 4 posiciones)

6 x 100 1 crol c/1' 25" – 1 Estilos C/1' 35" Aerbico Ligero

400 (25p-25br-50p-50br-75p-75br-100p= Crol Aeróbico Ligero

4 x 100 Estilos Aletas (25 max – 25n) c/1' 35"

4 x 50 c/40" Crol + pull-palas-snorkel

3 x 100 c/1' 20" Crol + pull-palas-snorkel

2 x 150 c/2' Crol + pull-palas-snorkel

200 c/2' 40" Crol + pull-palas-snorkel

200 c/4' Aeróbico Ligero Crol – (4 ciclos max hipóxico ritmo 100)

Parte Principal

	4 x 50 c/1' 10" Estilos propio	1º	20 max pull+palas+snorkel
		2º	7 ciclos Max pull-aro
		3º	7 ciclos max palas- aro
		4º	25 max palas
3x	100 Crol Aeróbico Intenso MMP + 10"-12"		
	4 x 50 Estilo Propio	1ª serie	50 max desde abajo

2ª serie 20 max

3ª serie 30 max

4ª serie 50 max con salida

200 c/4´30" 25 pies F-100n-25 pies F-50N

200 Nado suave.

Sesiones de entrenamiento II Período

1ª Sesión

Fecha: 19 de abril de 2024

Nadadores:	Fernando Penas Cayado	2009	Sporting Casino
	Pedro Suárez Martínez	2010	Sporting Casino
	Aleksander Lazieiev Nemerskiy	2009	Cn Arzúa
	Nicolás Carril Fernández	2009	CN Arzúa
	AngiMarie Fernández Figueroa	2009	CN Ferrol

3 x {
 100 Aeróbico Ligero Palas
 100 Amplitud
 100 Palas inverso
 4 x 50 (2 amplitud – 2 progresivas)
 100 (25 pies F – 50N- 25 pies F)

12 x 50 (1 remada – 1 nadar – 1 recobro acuático – 1 nadar) 10"

3x {
 4 x 50 (1 Fuerte con salida – 1 suave)
 3 x 100 c/1 ' 50 progresivas 1-3
 100 suave
 100 pies Aletas Fuerte, c/2 '
 2 x 25 c/45" Pies Aletas
 50 fuerte c/1 ' 30"

12 x 50 c/45" Pull + palas Crol + 100 suave



2ª Sesión

Fecha: 26 de abril de 2024

Nadadores:	Teo Sanesteban López	2010	CN Cedeira
	Irene Requejo Fernández	2010	CN Pabellón Ourense
	Sofía Barros Da Silva	2009	CN Galaico
	Mara Vidal Rodríguez	2010	CN Galaico
	Alba Castro Cidrás	2010	CN Galaico
Entrenador:	Pablo Expósito Estévez		CN Galaico

600 Aletas variado, nadando a los 4 estilos

12 x 50 (1remada- 1 nadar-1 agarre-1nadar-1 tracción-1 progresiva)

400 técnica variada (1º y 2º estilos, material opcional)

8 x 50 -15" palas (1 amplitud- 1prog – 1 r200+1"-1s)

4 x 25 c/45"-40"-35"-30" Submarino (ult 2 bloques con AL)

4 x 50 pies Muy Fuerte c/1 ´ 15"

6 x 50 (1 15F-1 tec -1 25F – 1 tec-1 35F)

200 Palas y AL max amplitud

400 (25 o 50 Fuerte- Material Opcional – Nadar-Pies-Nadar-Pies)



3ª Sesión

Fecha: 10 de mayo de 2024

Nadadores:	Nicolás Astigarrabía Rodríguez	2010	CN Marina
	Andrea García Rodríguez	2010	CN Marina
	Marina Carrasco De Castro	2010	CN Marina
	Breixo Cao Hermo	2010	SD Boiro
	Nadiuska Ouviaña Picos	2010	SD Boiro
Entrenador:	Felipe Eraña Caballero		CN Marina

2x { 200 c/3 br Amplitud (1º bloque con AL 2ª bloque N)
100 pies c/2' 15" fuerte
200 est c/3' 15" (1º bloque AL técnica- 2º bloque N)
100 c/2br" algo fuerte" (1º bloque AL- 2º bloque N)

15 x 75 palas c/ 1' 15" (4 amplitud - 1 fuerte - 3-1, 2-1, 1-1, 1s)

4 x { 6 x 25 c/45", 40", 35" r/100 - 30"
50 c/1' 30" pies Fuerte
100 c/2' 30" (25F/35F/50F/75F) mat opcional
100 c/2' 30" AL y Palas max aplitud.

15x50 c/55" pies AL (1F-1N, 1-2, 1-31-4-1s)

6 x 25 c/45 palas y al Fuerte

150 suave



4ª Sesión

Fecha: 24 de mayo de 2024

Nadadores:	Celia López-Freire Francia	2010	CN Portamiñá
	Laura Santas Vázquez	2009	CN Portamiñá
	Aroa Illán Lamas	2010	CN Portamiñá
	Carmela Insua Rey	2009	AD Fogar
Entrenador	Pablo Méndez Ferreiro		CN Portamiñá

600 (100N-.50 pies) snorkel Aeróbico Liger

4 x 100 Estilo propio (20 tracción - 5 max + viraje + 10 max + 15 rem)

400 Crol pull-SK Aeróbico Ligero (150n-25 rem-25 tracción)

8 x 25 c/30" Estilo propio Tecnica Perfecta.

4 x 50 c/1 ´ Estilo propio Palas SPV-AEL (15 Max -35 suave)

4 x 100 Crol – EP nadar ritmo 100 1 (25 Fuerte c/s – 75 s)
1 25 PALAS max 75 s)

3 x 200 Cro| AEM-AEI AL

400 Crol- EP pies/nadar AL Aeróbico Ligero

8 x 25 c/30 Estilo propio Técnica Perfecta

2x 100 Crol /EP R/100 (35 Max c/s – 65 s) c/1 ' 45"

4 x 50 c/1 ' Estilo propio Palas SPV-AEL (20 max 30 suave)

4 x 100 crol Pull+palas AEM-AEI

400 crol /EP pies+nadar Palas Aeróbico Ligero (50rem-50tec)

8 x 25 c/30" Estilos propio Técnica Perfecta

8 x 50 Estilo propio Nadar r/100

25r/100 – 30r/100 – 35 r/100 1 suave desde abajo

4 x 100 c/1 ' 20" Crol Palas y Al AEM-AEI

200 suave



5ª Sesión

Fecha: 31 de mayo de 2024

Nadadores:	Luis Gerveno Prada	2009	SCCasino
	Fernando Penas Cayado	2009	SCCasino
	Carlos Casal Cancela	2010	AD Fogar
	Laura Canalda Ramos	2009	CN Coruña
	Carlota Gil Garnacho	2009	SCCasino
Entrenador:	David Gómez Fernández		SCCasino

200 relevos

4 x 200 crol – mp Aletas

200 vueltas

200 pies 4 posiciones

200 50 técnica – 50 aceleración

200 palas + aletas 4 br mar c/50

10 x 50 c/1´10" Estilo propio (3 bordillos 5 pat sub + 2 ciclos fuertes)

4 x 225c/3´ Crol pull-palas -sk (1 ag 1inv-1pp 1 prog pp)

PASACALLES

Crol AL- Potencia Aláctica

6 x 100 @ 2:15 x Dejarse caer y arrancada sub F + Ult. 15 sub F

CALLE 1

Crol Nadar Pull-palas - snorkel Resistencia Fuerza

Aerobica

6 x 150 @ 2:10

CALLE 2

PP, Palas, n

25hipox 100n 25hipox

Crol Potencia Alactica16 x 25 @ 0:45

4(1 brazadas 1prog mismas brazadas)

4(brazadas 1r100mismas

4(1 Prog mismas 1r100)

4 R100 mismas

CALLE 3

crol-mp Aletas Resistencia Fuerza Aerobica 4 x 200 @ 3:00

20 sub 80 pies rolido

20 sub 80 pies flecha Ult. 15F

CALLE 4

Estilo Propio Potencia Alactica 8 x 75 @ 1:30

3(3impulsos suelo+arrancada F)

1 viraje crono

CALLE 5

Crol Potencia Alactica 12 x 50 @ 1:05

1 brazadas

1 prog mismas brazadas

1 r100 mismas BES

CALLE 6

Variado 1 x 100 @ 2:00

Social kick

