

RESUMEN 2ª XORNADA GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO INFANTIL

Tempada 2024-25

Data e sede

22 de novembro de 2024, de 15:30 a 18:00 horas, no Centro Galego de Tecnificación Deportiva.

Nadadores convocados

Marcos Garabatos Crespo	2011	CN Mos
Adrián Fernández Abel	2011	CN Portamiñá
Celia López-Freire Francia	2010	CN Portamiñá
Alba Lema Castro	2011	CN Portamiñá

Adestradores convocados

Luis Alberto Pereira Cabaleiro	CN Mos
Pablo Méndez Ferreiro	CN Portamiñá

Sesión

600 (50 Crol – 50 Cos -75 Crol – 75 br – 100 Crol – 100 Est – 150 Crol)

2 x 4 x 100 (1 Pala – 1 AL) Coordinación cruzada

4 x 50 (2 Crol – 2 Esp) Overkick

4 x 25 (1 Aceleración – 1 Buceo – Suave – 1 Bol Fuerte)

6 x 50 Técnica de viraxes

Parte principal

3 x 75 R/200 Con salida c/1´45" (aos pés)

75 AE1 c/1´20"

2 x 75 R/200 push (aos pés)

50 AE1 c/1´10"

75 R/200 (simulando o derradeiro 75 da proba de 200 metros, á man)

75 AE1 c/1´20"

3 x 100 (1AE1-1AE2) c/1´30"

16 x 50 4 pull + aro

4 palas + aro

4 pull + palas + aro

4 pull + palas



Fotos grupais dos nadadores convocados e nadadores e adestradores do CGTD





**Federación Galega
de Natación**

