

1ª SESIÓN GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (G.E.S.) ALEVÍN

Tempada 2024-25

Data e sede

30 de novembro de 2024, no Centro Galego de Tecnificación Deportiva.

Horario

Zoa 1: 9:30-11:30

Zoa 2: 11:45-13:45

Zoa 3: 16:30-18:30

Sesión

Fora da auga

Charla presentación

Quecemento libre con exercicios variados. Cada nadador que quece como faga no seu club. A miña labor será observar e logo sacar conclusións.

Dentro da auga

Sesión

8 x 75 crol (25 c/2br – 50 c/3 br – 24 c/4 br) ALETAS 10"

50 pies (1 boca arriba – 1 boca abaixo) (4 alternativo – 4 ondulatorio) ALETAS 10"

Empuxes: Posición frecha, obrigatoria.

Pasar dos 5 metros coa cadeira.

Batido subacuático de maior a menor amplitude.

16 x 25 4 c/est Progresivas 1-4 dentro de cada estilo.

Observacións: Técnica a os catro estilos

Transición submarino-nado

M.O.S.

Progresión 1-4.

Chegadas a parede.

6 x 50 + 3 x 100 + 2 x 150 Crol c/1'2' 3' maximo.



2x150 + 3 x 100 + 6 x 50. Crol 25"....20"....15"

Observacións: Dobrando brazadas e tempos (Br/T)

O número de patadas submarinas terá que ser o mesmo en todas as distancias. Ollo o M.O.S.

O tempo de descanso irá en función do nivel do nadador/a priorizando sempre o traballo

Obxectivo do bloque principal: **Eficiencia Aeróbica**

Poñeremos moito énfase na distribución das canles, os descansos, xa sexan cadas o fixos, nos empuxes na parece, no control do segundeiro, en definitiva, en todas a pequenas cousas que son necesarias para poder comezar a **APRENDER A ADESTRAR**

Fora da auga

Charla final da sesión con foto de grupo.

Daniel Toro Varela

Director Técnico Natación da FEGAN