

# RESUMEN 3ª XORNADA GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO INFANTIL

Tempada 2024-25

## Data e sede

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

## Nadadores convocados

Teo Sanesteban López	Club Marina Ferrol.
Blanca Vieiras Martín	CN Ordes.
Zaida Guerra Rodríguez	CN Pabellón Ourense.
Mauro Borrazás Rodríguez	Sporting Casino.
Pedro Suárez Martínez	Sporting Casino.
Eva Gerveno Prada	Sporting Casino.
Lucía Cagiao Villar	Sporting Casino.

## Adestradores convocados

Eulogio Aldariz Quintela	CN Ordes.
David Fernández Gómez	Sporting Casino.

## Sesión

200 Crol Pull c/2-3-4-5 brazadas

6x50 c/55" ( 1 (25 bolboreta – 25 costas) 1(25 braza -25 crol) )

8 x 25 c/35" (1 sub – 1 costas) ALETAS

200 pes AL 4 posiciónes.

4 x 50 c/1´10" pes (ultimos 15 metros forte, hipóxico)

6 x 100 (1 saída e chegada forte , 1 Viraxe e progresión c/25 metros forte) -20"

### Parte principal

**28 x 50 c/1´10"**

**2 pes**

**2 R/200**

**2 pes**

**4 R/200**

**2pes**

**6 R/200**

**2 pes**

**8 R/200**

3 x 200 -15" AL (100 pat. Lateral – 100 bolboretta)

3 x 150 -10"( 1 Palas y AL – 2 (1 Pala – 1 AL)

3 x 100 c/1´35· Pull + aro/goma

3 x 50 c/50" Regresivo 1-3

100 suave

## Observacións

Seguir traballando na formación integral dos 5 estilos. (4+1). Recordade que seguimos traballando con idades en formación e a especialización é a medio-largo prazo.

Moi importante traballo de pes a tódolos estilos, non so a estilo principal.

Aproximacións e xiros nos diferentes eixes, moi importante seguir traballando a velocidade do xiro e a colocación do corpo. Saber agruparse, xirar, saltar na parede e estirarse a máxima velocidade.

Temos que seguir potenciando e traballando no 5º estilo (nado subacuático) Colocación do corpo, cabeza, mans e brazos. Cada vez e máis importante na natación actual.

Corrixir e insistir tecnicamente con cada deportista. Moi importante ese feed-back nadador-adestrador durante o adestramento.

