

# SEMANA TEST 1

Dende 7 de outubro ao 30 de novembro de 2024

## Test traballo de pernas

3-4 x 100 pes alternativo boca abaixo á mellor media.

- O descanso será curto, máximo 20" ou 25". Non buscamos unha recuperación completa.
- Pódese facer con táboa. Se algún nadador/a faino sen ela, hay que especificalo na folla de cálculo.
- Deberase tomar o pulso ao finalizar o set.

## Test traballo de brazos

3-4 x 100 brazos crol á mellor media.

- O descanso será curto, máximo 20" ou 25". Non buscamos unha recuperación completa.
- Débese de facer con pull + goma/aro. Se algún nadador/a faino sen goma/aro, hay especificalo na folla de cálculo.
- Deberase tomar o pulso ao finalizar o set.

## Test de colocación do corpo e número de patadas.

3 x (Empuxe desde o borde + deslizamento en posición frecha (sen batido de pernas). Anotar á distancia na que remata o deslizamento e o corpo queda parado.

3 x (Empuxe desde o borde + deslizamento en posición frecha + 5 patadas ondulatorias a máxima intensidade). Anotar á distancia á que chega.

3 x (Saida desde o taco + deslizamento en posición frecha (sen batido de pernas). Anotar á distancia na que remata o deslizamento e o corpo queda parado.

3 x (Saida desde o taco + deslizamento en posición frecha + 5 patadas ondulatorias a máxima intensidade) Anotar á distancia á que chega.

## Obxectivo

Mellorar a posición frecha so con deslizamento ou con deslizamento + un número de patadas fixas a máxima intensidade. A idea é repetir esta actividade a medida que avance a tempada e ver se temos resultados satisfactorios.

Recomendacións:

Os nadadores poden reducir a súa resistencia ao avance colocando o corpo como unha frecha longa, ríxida e aliñada que se despraza sen esforzo pola auga. Cambios moi pequenos na posición corporal poden provocar grandes melloras na resistencia ao avance aforrando, por tanto, enerxía

As patadas terán que ser cunha amplitude de mais a menos, e se é posible co corpo en traxectoria ascendente.

Terán que ser continuas, non poderá haber una fase de deslizamento entre elas.

## Test técnicos

Series de 25 metros máximo, mesmo se queredes facelas de 20 ou de 15 podedes, nas que traballaremos as remadas a todos os estilos.

Crol: Agarre, tirón, empuxe e brazada acuática completa.

Costas: Agarre, tirón (pés mirando para a parede), empuxe e brazada acuática completa.

Braza: Agarre, tirón e brazada acuática completa.

Crol: Agarre, tirón, empuxe e brazada acuática completa.

## Obxectivo

Buscar os apoios necesarios para manter unha boa posición na auga. Traballar as diferentes partes da brazada acuática por separado

Poderemos utilizar o pull (xeonllos ou nocellos) ou mesmo pull + goma para que a acción dos brazos sexa exclusiva. Os que o fagades só con pull, será importante que os pés non se utilicen. A posición da cabeza preferiblemente fora da auga, aínda que se se mete non hai problema, mesmo poden mirar a execución do exercicio e fixarse se levan os codos arriba, na orientación das palmas....

O volume non será importante, mesmo podedes facelo por bloques de tempo.

Os que utilizades snorkel podedes usalo neste exercicio.

Nesta tarefa non hai nada que apuntar, pero moito no que fixarnos. Incluía varias veces ou dividila como queirades, pero traballar as remadas, son básicas.

## Test aeróbico

8-10-15 x 100 Crol -20"-25" ou C/1 ' 40"...45"... en función do nivel de cada nadador/a

Deberase tomar o pulso o chegar e ao minuto da chegada.

A idea e que fagan este bloque a un ritmo constante, pero controlando que non se poñan moi colorados e que non perdan a fala. Incluso as nadadoras que teñan algo máis de nivel poderán descansar algo menos (15"-20")

## Observacións xerais

As diferentes repeticións serán para que cada adestrador elixa en función do nivel do nadador/a

Cada tarefa pódese facer en días diferentes. As únicas que se poden facer nun mesmo día son as de traballo de pes e brazos.

A recollida de tempos na folla de cálculo terá que ser no formato mm:ss,00, posto por defecto na folla adxunta que se enviará xunto con este documento.

Nos test de colocación do corpo e número de patadas, teredes que anotar a distancia a que chegan os nadadores/as, aproximada pero tendo as medicións da piscina non é complexo. Haberá que repetir cada exercicio tres veces, e sobre todo controlando a posición do corpo. Se non se dispón de taco de saída, pode



facerse dende o borde da piscina. O importante e facelo nas vindeiras ocasións sempre nas mesmas condicións.

Os test poden ser realizados por todos os nadadores, estean ou non incluídos na selección para a primeira xornada GES Alevín.

A participación dos deportistas e técnicos, serán tidos en conta para futuras actividades da Selección Galega Alevín.

A folla de calculo terá que ser enviada ao correo [direccion.tecnica.nat@fegan.org](mailto:direccion.tecnica.nat@fegan.org) antes do día 8 de decembro.

Daniel Toro Varela

Director Técnico Natación da FEGAN