

SEMANA TEST 2

Dende 9 de decembro ao 2 de febreiro de 2025

Test traballo de pernas

5 - 6 x 100 pes alternativo boca abaixo á mellor media con referencia ás 3-4 x 100 da Semana Test 1. 2 : +2" , 2: =, 1-2: - 2"

- 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.
- Haberá que simular as mesmas condicións da Semana Test 1.
- Os que non fixeron a Semanas Test 1 tomarán un tempo de referencia e a partir +2" , = e -2"

Test técnico

16 x 20 Aletas

1 8 batidos verticais + 15 metros máxima velocidade /15"

3 20 metros submarino Progresivas 1-3 facendo a 3ª a máxima velocidade

- Os batidos verticais terán que ser en posición frecha. Simultáneos.
- O ideal e chegar ós 20 metros facendo submarino. Se non se chega sáese a respirar e volta á subacuática. Ollo posición frecha.
- Serán todas as series con empuxe na parece excepto a primeira, que será en arrancada despois dos batidos verticais. Para pasar de vertical a horizontal pódese perder a posición frecha, pero unha vez somerxidos volveremos a adoptar a postura principal. (Frecha)

Eficiencia aeróbica

2-3 x (4 x 50 + 2 x 100 + 200) Crol AE2/AEM. Dobrando brazadas e tempos. (Br/T')

- Podemos meter unha variante no último grupo, podéndoos facer a costas.
- O número de patadas submarinas terá que ser o mesmo en todas as distancias.
- O tempo de descanso irá en función do nivel do nadador/a priorizando sempre o traballo.

Test aeróbico

2-3 x (1 x 200 Crol AE1 + 1x100 AE2 + 3 x 50 AE3)

- O tempo de descanso irá en función do nivel do nadador/a priorizando sempre o traballo
- As de 100 e 50 poderanse facer ao estilo principal ou crol.



Observacións xerais

As diferentes repeticións serán para que cada adestrador elixa en función do nivel do deportista.

Cada tarefa pódese facer en días diferentes.

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.

Os test poden ser realizados por todos os nadadores, estean ou non incluídos na selección para a primeira e segunda 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 antes do día 9 de febreiro.

Daniel Toro Varela
Director Técnico Natación da FEGAN