

3ª XORNADA GES ALEVÍN

Tempada 2024-25

Data

Sábado, 15 de febreiro de 2025, na piscina do Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD)

Horario

De 11:30-13:30 h.

Nadadores convocados

CATEGORÍA ALEVÍN MASCULINO

	ANO	CLUB
Guillermo Simón Garrido	2012	CN Liceo
Hugo González González	2013	A.D. Náutico Narón
Hugo Lázare López	2012	CN Portamiñá
Martín Mariño Hernández	2012	CN Culleredo
Marcos Ferreiro Terrón	2012	CN Rías Baixas
Pablo Méndez Guerra	2012	CN Pabellón
Hugo Otero González	2012	CN Xove
Iago Ulla Rodríguez	2012	C Marina Ferrol
Hugo Piña Consuegra	2012	CN Rías Baixas
Roque Caneiro Fonticoba	2012	CN Cedeira

CATEGORÍA ALEVÍN FEMININA

	ANO	CLUB
Rocío Del Carmen Ramos Pérez	2012	CN Ferrol
Ada Barros Gómez	2012	CN Mos
Martina Gómez Pedrouzo	2012	Club Fluvial de Lugo
Irati Martínez Quijada	2012	CN Ferrol
Mar Díaz – Pache Cidoncha	2012	Sporting Club Casino
Carla Giance García	2012	AD Fogar
Sara Carreira Fernández	2012	CN Culleredo
Aroa Jiménez Filgueira	2012	CN Ferrol
Patricia López Fernández	2012	CN Portamiñá
Silvia Ortiz Esparza	2012	CN Liceo
Claudia Gerveno Prada	2013	Sporting Club Casino

Adestradores convocados

Nina Rodríguez Rodríguez	CN Rías Baixas
Iván Balboa Blanco	CN Portamiñá

Sesión

Fora da auga

Quecemento

Activación con mobilidade articular e exercicios básicos de quecemento simulando a previa dunha sesión de competición do próximo Campionato de España por FFAA-CSD Alevín.

Dentro da auga

150 (50 crol c/2br – 50 costas 2 brazos – 50 crol c/3br) -15”

125 (100 estilos c/25 – 25 crol hipóxico) – 20”

100 (50 bolboreta – 50 costas) – 10”

75 (50 costas – 25 braza) – 10”

50 (25 braza – 25 crol)

Importante colocación do corpo no subacuático e as aproximacións, xiros, empuxes e primeiras brazadas.

2 x 4 x 100 4: 75 brazos – 25 pes progresivos (1-4 hasta 95%)

4: 75 pes – 25 brazos progresivos (1-4 hasta 95%)

2 x 4 x 75 4: (1 c/estilo – técnica perfecta) – 15”

4: EP progresivo c /25 c/1’10”

Parte principal

3 x (200/300 Crol AE2 30”+ 3/2x100 Progresivo c/Bloque de AE2 a Vo2max c/1’45”-2’)

100 recuperación.

Final

4 x 15 EP Con saída + 10 suave

25 EP Empuxe

35 EP (25+10) Empuxe + viraxe + 15 suave

TODO a máxima velocidade. Facendo fincapé en tódolos aspectos acíclicos. Colocación do corpo no subacuático, xiros...

Parte final

Saídas. 4-5 x 15 metros dende a plataforma de saída.

Tomas de remudas.



Daniel Toro Varela
Director Técnico Natación da FEGAN