

## 4ª XORNADA GES ALEVÍN

Tempada 2025-26

### Data, hora e localización

A cuarta xornada do ges Alevín celebrouse o sábado 11 de abril na Piscina do Sporting Club Casino de A Coruña, en dúas quendas. Unha de 16:00 a 18:00 e outra de 18:00 a 20:00.

### Distribución dos clubs e adestradores e deportistas convocados

#### Distribución dos clubs

Sesión 16:00 – 18:00				Sesión 18:00 – 20:00			
Club		N.º deportistas		Club		N.º deportistas	
C. DEP. N. CIDADE DE SANTIAGO		4		AGRUP. DEP. NÁUTICO DE NARÓN		2	
C. N. GALAICO		4		C. MARINA FERROL		4	
AGRUP. DEP. FOGAR		3		C. N. FERROL		7	
SOC. DEP. CUL. N. BOIRO		1		SPORTING C. CASINO		1	
C. N. VIGO RÍAS BAIXAS		1		C. N. CEDEIRA		1	
C. N. PONTEAREAS		4		C. N. CORUÑA		1	
C. N. PABELLÓN OURENSE		3		C. N. PORTAMIÑA LUGO		5	
REAL C. NÁUTICO DE VIGO		1		C. FLUVIAL LUGO		3	
CN ORDES		1		C. N. CULLEREDO		1	
		<b>22</b>				<b>25</b>	

#### Distribución dos deportistas

4ª SESIÓN GES ALEVÍN 2025-26 - SABADO 11 DE ABRIL - SPORTING CLUB CASINO									
1º TURNO 16:00 – 18:00					2º TURNO 18:00 – 20:00				
#	NADADOR		ANO	CLUB	#	NADADOR		ANO	CLUB
1	CACHEDA MARTINEZ	HUGO	2013	CIDSANTI	1	GONZALEZ GONZALEZ	HUGO	2013	ADNARON
2	NOGUEIRA QUIÑOY	GABRIEL	2014	CIDSANTI	2	ROLLE PENA	DANIELA	2013	ADNARON

3	CALO GORGAL	MANUEL	2014	CIDSANTI	3	HERMIDA PEREIRA	SANTIAGO	2013	CMARINA
4	VIDAL ROMERO	NEREA	2013	CIDSANTI	4	RODRIGUEZ GARCIA	ALBERTO	2013	CMARINA
5	CHAN VAZQUEZ	DARIO	2013	GALAICO	5	GARCIA RODRIGUEZ	MARTINA	2013	CMARINA
6	QUINTANA GARCIA	LUCAS	2014	GALAICO	6	ARROYO HERMIDA	BLANCA	2013	CMARINA
7	CASTRO CIDRAS	CARMEN	2013	GALAICO	7	LOPEZ SALGADO	ALEJANDRO	2013	NFERROL
8	JUNQUERA CANCELA	MARTINA	2014	GALAICO	8	SUEIRAS PITA	ADRIAN	2014	NFERROL
9	FRAGA LIÑAREZ	XACOBO	2013	ADFOGAR	9	PILAR CARBALLEIRA	JUAN	2014	NFERROL
10	CASAL CANCELA	IVAN	2014	ADFOGAR	10	GARCIA DIAZ	SABELA	2013	NFERROL
11	RIOS CASTRO	SARA	2013	ADFOGAR	11	PICO ESPANTOSO	CARLA	2013	NFERROL
12	LAMEIRO SISO	MANUELA	2014	SDBOIRO	12	OTERO PENA	ANITA	2013	NFERROL
13	ESTEVEZ MONTES	IAN	2013	NPONTEA	13	PIÑEIRO SEIJAS	LOLA	2013	NFERROL
14	CENDON LEIS	XIAN	2013	NPONTEA	14	GERVENO PRADA	CLAUDIA	2013	SCASINO
15	BERNARDEZ FRANCISCO	MARA	2013	NPONTEA	15	ARRUÑADA JUNQUERA	LUCÍA	2013	NCORUÑA
16	GAITAN MONTE DE OCA	ISABELLA	2014	NPONTEA	16	LEMA CASTRO	SAMUEL	2014	POR-MIÑA
17	CARBALLO RODRIGUEZ	ALEJANDRO	2013	POURENSE	17	ABUIN RAMOS	PABLO	2014	POR-MIÑA
18	CID CALVIÑO	CLAUDIA	2013	POURENSE	18	PENA GONZALEZ	FABIO	2014	POR-MIÑA
19	CARREGAL RAMOS	VERA	2013	POURENSE	19	FOUZ RODRIGUEZ	MARTIN	2014	POR-MIÑA
20	COUCE EXPOSITO	HECTOR	2013	RCNVIGO	20	HERMIDA-CACHALVITE KOPEK	ANGELES	2013	POR-MIÑA
21	CASTRO FANDIÑO	XIAN	2014	CNORDES	21	CARCEDO LOPEZ	GUILLERMO	2013	FLUVLUGO
22	OTERO LOPEZ	UXÍA	2013	RIASBAIXAS	22	PARDO FERNANDEZ	LUA	2014	FLUVLUGO
23					23	CASANOVA BOUDON	ALBA	2014	FLUVLUGO
24					24	SUAREZ DOSIL	SARA	2013	CULLERED
25					25	GOMEZ CANEIRO	IVAN	2014	CEDEIRA

## Persoas adestradoras convocadas

Mª Luisa Dominguez Lago

Sergio Campos Varela

Nina Rodriguez Rodriguez

FEDERACIÓN GALEGA DE NATACIÓN (FEGAN)

Sporting Club Casino A Coruña

CN Rias Baixas

## Sesión

Comezamos a sesión cunha pequena charla sobre todo o que foi a primeira parte da tempada e o que quedar por vir, cas últimas xornadas de liga alevín, algúns Trofeos, Campionato Galego e a última parada da tempada como é o Campionato España de verán.

## Quecemento

Quecemento libre e completo con exercicios variados. Cada nadador que queza como o faga no seu club. A miña labor será observar, corrixir e motivar durante o quecemento. (15' máximo)

Por favor, intentar facer un quecemento mais ou menos completo durante o voso adestramento diario. Non ten por que ser un típico, pode ser un pequeno circuito de 6/8 /10 exercicios coa finalidade de prevención de lesións e preparar o corpo para o traballo de auga.

## Dentro da auga



## Sesión

**3 x 150 ( 1=MCB c/50, 1=CBC c/50, 1= Crol c/3 br) - 15"**

**100 ( 1= Pés simultáneos dorsal , 1= pés alternativos lateral, 1= pés(50 simultáneos,50 alternativos posición libre) - 15"**

**75 Crol ( 1= c/2br, 1= c/3br, 1= c/2,2,4) - 15"**

**50 progresivo 0 - 50 ata AE3. Crol -30"**

**25 progresivo dende AE3 ata 100% (máxima velocidade) Últimos 10 metros hipóxico. Crol - 1´**

**(2 x N - 1 x AL)**

Quecemento muy variado, no que nadamos aos 4 estilos, series con cambios de estilo, traballo de pés alternativo e simultáneos, nado crol con respiracións variadas e series progresivas ata diferentes intensidades.

Temos que ser capaces de facer os quecementos un pouco máis enfocados á intentar render na parte principal do adestramento, sexa cal sexa.

Ollo nas series progresivas, cústanos eses cambios de ritmo, es sobre todo sen material auxiliar.

Bastante ben o traballo de pés, e os 75 metros cada diferentes respiracións.



## Parte principal

**400 Crol AE1 – 30" – 4 x 100 Crol AE1 c/1´ 30...35"\***

**\*Nas series de 100 facer 3 patadas submarinas en cada empuxe, e contar as brazadas en cada 50.**

**300 Crol AE1 – 30" – 3 x 100 Crol (50AE1- 50AE2) c/1´ 40"...45"\***

**\*Nas series de 100 facer 3 patadas submarinas en cada empuxe e contar as brazadas en cada 50.**

**200 Crol AE1 – 30" – 2 x 100 Crol AE2 c/1´ 40"...45"\***

**\*Nas series de 100 facer 3 patadas submarinas en cada empuxe e contar as brazadas en cada 50.**

**100 Crol AE1 – 20" – 1 x 100 Crol AE3\***

**Na serie de 100 AE3, facer 3 patadas submarinas en cada empuxe e contar as brazadas en cada 50.**

**Controlar os tempos das series co segundeiro. Control de pulso na última serie de 100 de cada bloque.**

Propuxen este set final co obxectivo de controlar a distancias mais longas e intentar facer as diferentes series de 100 metros progresivas, contando as brazadas e mantendo sempre as tres patadas subacuáticas.

Teño que dicir que o que máis nos custa e manter o número de patadas subacuáticas. En moitos casos nin se fixeron. Somos capaces de facer o subacuático de maneira illada, per non somos capaces de integrar ese subacuático no nado, o cal e o paso previo para incorporalo posteriormente na competición. Insistide, temos que ser capaces de integralo pouco a pouco.

O control dos descansos un pouco peor que outras ocasións, tanto os fixos como os cadas. Usade unha ferramenta como o segundeiro, pode aportarnos moitas cousas. Ollo, se os descansos son con cadas si poderán coincidir, pero se son fixos terán que acostumarse a traballar de maneira acompañada ou en solitario.

O Control de brazadas custou bastante. Seguíde insistindo nesta tarefa, a diferentes ritmos e con diferentes distancias. Controlar o número de brazadas e os ritmos é moi importante. Está claro que con repeticións de 50 metros é mais doado, pero podedes facer como queirades, sempre que sexa un traballo coherente e realizable.

## Aspectos nos que incidir para esta última parte da tempada

- Colocación do corpo no M.O.S. Moi importante para dominar o batido subacuático.
- Control do pulso e do segundeiro.
- Control do ritmo e das brazas.
- Traballar con tranquilidade e sen presa. Tede en conta que a maior parte dos deportistas destas idades teñen unha mellora nesta última parte da tempada exclusivamente polo aumento da súa confianza e sobre todo polo seu desenrolo físico.

## Agradecementos

Agradecer a todos os adestradores presentes, as familias polo esforzo da loxística, ao Sporting Club Casino por poder realizar a sesión nas súas instalacións.

Daniel Toro Varela  
Director Técnico Natación da FEGAN

Pontevedra, abril 2026