

GRUPO DE SEGUIMIENTO JUNIOR FDNA 25-26 INVITACION ENTRENAMIENTO 1

Desde la FDNA queremos realizar una invitación para efectuar un entrenamiento a celebrar en el CTD de Asturias. La asistencia al entrenamiento de los deportistas es voluntaria y estará coordinada con los entrenadores de los clubes implicados.

Los técnicos de los clubes deberán confirmar con el director técnico, Jerónimo Sánchez, la asistencia de los nadadores.

Fecha: Sábado 29 de noviembre de 2025.

Lugar: Instalaciones Deportivas del Cristo, Oviedo.

Horarios:

- Charla Técnica: 9:30h.
- Calentamiento en seco 9.40h.
- Entrenamiento en piscina-seco por grupos: 10:00h.
- Fin de la sesión: 13:00h.

Los deportistas estarán en la grada de la piscina de competición 5 minutos antes del inicio de la sesión, 9:25h.

- Es necesario acudir con bolsa de material de entrenamiento (aletas, palas, pull, tabla, goma y tubo).
- Para el calentamiento en seco se recomienda, pantalón corto y camiseta. Es necesario calzado deportivo y theraband.
- Es obligatorio llevar botella de bebida (agua, bebida isotónica, geles...).

Trabajo en agua:

- Filmación subacuática. (Witlicam)
- Trabajo individual ritmo de prueba por grupos. VEL-MF
 - Control de ritmo y número de brazadas.
- Test Rendimiento. Salida 15, volteos 5+10, buceo 15 emp. y piernas 100.

Trabajo en gimnasio:

- • Ejercicios de control postural, core y equilibrio.
- • Evaluación de 4 ejercicios. Salto vertical, peso muerto, pecho y dorsal. (Encoder)

Listado de nadadores:

NADADOR	AÑO	CLUB
DAVID GARCIA MARTINEZ	2008	C.N. SANTA OLAYA
IYAN GONZALEZ GONZALEZ	2008	C.N. SANTA OLAYA
JUAN B. ALVAREZ FERNANDEZ	2008	R.G.C. COVADONGA
SAUL NORIEGA MUÑIZ	2008	C.N. SANTA OLAYA
ANDROS ALVAREZ LERA	2009	C.N. SANTA OLAYA
JACOBO ANSON CANO	2009	C.N. CIUDAD DE OVIEDO
YAGO SUAREZ ALLER	2009	C.N. SANTA OLAYA
GUILLERMO FERNANDEZ MAGUREGUI	2010	R.G.C. COVADONGA

NADADORA	AÑO	CLUB
JULIETA ESTEVEZ TERAN	2008	R.G.C. COVADONGA
LUCIA ESPINA GUTIERREZ	2008	C.N. CUENCAS MINERAS
LUCIA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	2008	R.G.C. COVADONGA
MARIA ZORNOZA QUIROS	2008	C.N. SANTA OLAYA
CARLA BUSTO ALVAREZ	2009	C.N. LAS ANCLAS
LAURA ORMAZABAL PELAEZ	2009	C.N. CUENCAS MINERAS
NATALIA GABRIELA LABES DOBRE	2009	C.N. SANTA OLAYA
PAOLA ALESSANDRA AZZATO ALIBERTI	2009	C.N. SANTA OLAYA
CARMEN NORIEGA MUÑIZ	2010	C.N. SANTA OLAYA
DANIELA JURADO MEDINA	2010	C.N. LAS ANCLAS
SOFIA FINCA CARRILES	2010	C.N. SANTA OLAYA

Gijón, 05 de noviembre de 2025.