

Buenas Noches,

Los próximos días, 9, 10 y 11 de Abril, tendremos una nueva concentración del Programa de Tecnificación de la Federación Canaria de Natación.

Después de las primeras actuaciones realizadas desde el mes de enero tanto online como presenciales con los/as técnicos/as, llega el turno de los/as deportistas, aunque ya se haya tenido una jornada de tecnificación con la Selección Alevín, en esta ocasión se realizará una sesión de entrenamiento general dirigida por Jordi Jou y enfocada desde alevín hasta absoluto para presenciar in situ, a los nadadores de las distintas categorías por localidades.

En esta actividad seguiremos haciendo partícipes a los/as técnicos/as, pero poniendo esta vez el énfasis en los/as nadadores/as, con el objetivo claro de seguir potenciando el sentimiento de compañerismo y de identidad canaria, y valorar técnicamente en nivel de los/as nadadores de nuestras islas.

La concentración seguirá el siguiente planning:

Martes 9 de Abril - LANZAROTE/FUERTEVENTURA
Hotel Barceló Lanzarote Active Resort

17:30 - 18:30 horas - Alevín + Nadadores Fuerteventura
18:30 - 20:00 horas - Infantil-Junior-Absoluto

Miércoles 10 de Abril - TENERIFE SUR
Tenerife Top Training

09:30 - 11:00 horas - Alevín
11:00 - 12:30 horas - Infantil-Junior-Absoluto

Miércoles 10 de Abril - TENERIFE CENTRO - NORTE
Piscina Municipal Acidalio

16:00 - 17:15 horas - Junior-Absoluto
17:15 - 18:30 horas - Infantil
18:30 - 19:45 horas - Alevín

Jueves 11 de Abril - GRAN CANARIA NORTE
Piscina Municipal Agaete

10:00 - 11:15 horas - Alevín
11:15 - 12:30 horas - Infantil-Junior-Absoluto

Jueves 11 de Abril - GRAN CANARIA CENTRO - SUR
CN Metropole

15:30 - 16:45 horas - Junior-Absoluto
16:45 - 18:00 horas - Infantil
18:00 - 19:15 horas - Alevín

La sesión a desarrollar será la siguiente:

ALEVÍN

200 Variado

2x100/2' (75ritmo 25F)

4x50/1'30" ESTILOS Min Br (Apuntar Brazadas)

3x4x100 c/1'45" + 1'30" Progresivas c/4 1>3

100 suave

100 PIERNAS MÁXIMO

100 suave

-----2100 metros

INFANTIL

200 Variado

3x100/2' (75ritmo 25F) 1)Pn 1)Br

4x50/1'30" ESTILOS Min Br (Apuntar Brazadas)

3x6x100 c/1'35" + 1'30" Progresivas c/6 1>3

100 suave

150 PIERNAS MÁXIMO

100 suave

-----2800 metros

JUNIOR-ABSOLUTO

200 Variado

3x100/2' (75ritmo 25F) 1)Pn 1)Br

4x50/1'30" ESTILOS Min Br (Apuntar Brazadas)

10x100 c/1'30"

7x100 c/1'40"

5x100 c/1'50"

100 suave

200 PIERNAS MÁXIMO

100 suave

-----3300 metros

Por favor, valorar que deportistas podrán realizar la sesión y enviar una relación nominal con el nombre completo y año de nacimiento, antes del próximo lunes 8 de abril a: tecnico.natacion@fedecanat.es

- * Se deberá estar 30 minutos antes del horario correspondiente.
- * Los/as nadadores/as deberán estar acompañados con sus respectivos entrenadores ya que participarán activamente, controlando y dinamizando dicha actividad.
- * Imprescindible Calentamiento en seco.
- * Los/as nadadores/as deberán llevar botella de agua, tabla y pullboy.

Los clubes que necesiten justificantes escolares para sus deportistas, deberán enviar relación nominal (nombre completo, DNI y día) a oficina_lpa@fedecanat.es para su tramitación.

Esperamos contar con la participación de todos/as.