

SELECCIÓN AUTONÓMICA INFANTIL Y JUNIOR

Competición: CTO. ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONOMICAS INFANTIL Y JUNIOR

Lugar: C.N.Metropole Canarias (50 m - 8 calles)

Fechas: 14-15-16 de Febrero 2020

Edades:

Categoría Infantil:

Masculina: nacidos en el 2004 y 2005

Femenina: nacidas en 2005 y 2006

Categoría Junior:

Masculina: nacidos en 2002 y 2003

Femenina: nacidas en 2003 y 2004

Concentración previa:

Viernes 7.02.2020:

- Los deportistas/as y entrenadores/as seleccionados deberán acudir a Complejo Educativo de Cheste a las 16:00 para realizar una sesión de entrenamiento y hacer noche con el resto de deportistas y técnicos convocados

Sábado 8.02.2020

- Los deportistas desayunarán y realizará una sesión de entrenamiento con el resto de deportistas y técnicos convocados para al finalizar, acudir al Complejo Deportivo-Cultural Pechina a comer (el transporte se hará en autobús) y realizar una segunda sesión de entrenamiento.
- A las 17:00 se realizará la salida de los deportistas a sus casas

ENTRENAMIENTO DE VIERNES TARDE Y SÁBADO MAÑANA-CHESTE (duración aprox 90'-120')				
ENTRENAMIENTO	AEROBICO LIGERO+TRABAJO DE ESTILOS		TRABAJO DE VELOCIDAD+TECNICA DE SALIDAS Y VIRAJES	
<i>CALENTAMIENTO</i>	1400 400 600 400	2x 200 variado /200 est 6x50 crol progresion dentro del 50 / remitir marca y bajar brazadas 200 pull palas / 200 pies aletas	800 400 300	2x400 1- 75 nado+25 subacuatico (Con aletas) 2- 75 nado+25 cambio de estilo (Con palas) 2x200 material cruzado pala/aleta 6x50 crol repetir brazadas y bajar tiempo
<i>PARTE PRINCIPAL</i>	2800 800 600 300 300 450	4x Un Bloque a cada estilo 200 crol A2 150 Técnica al estilo 100 brazos al estilo 100 pies al estilo 3x50 progresion de la 1 a la 3 al estilo	2400 600 900 900 200	3x 200 crol A2 100+2x50+4x25 descansos de 20" ritmo fuerte al estilo propio 3x100 Pull palas/pies aletas/remadas tuba 8x15m con salida estilo/estilos competición 8 Virajes estilo competición 2 Relevos practicar lanzadas
<i>VUELTA A LA CALMA</i>	400	16x25 estilos Impares Técnica Pares nado completo	400	200 remadas con tuba 100 pull brazos 100 pies tabla
METROS	4600		4500	

- El entrenamiento del sábado tarde queda a manos de los entrenadores/as. Deben de ponerse en contacto con Felix Navarro Mercé para hacerle llegar la sesión de entrenamiento que consideren; al igual que si algún técnico quiera hacer algún cambio en las sesiones propuestas (eped@fncv.es).
- Deben poner siempre en copia al secretario técnico (miguel.vazquez@fncv.es)

MENÚ

7 DE FEBRERO (VIERNES)

CENA 21:00 A 21:45

1º ENSALADA DE PASTA

2º LOMO CON GUARNICIÓN (PATATA ASADA NO FRITA)

3º POSTRE FRUTA O YOGUR

AGUA+PAN

8 DE FEBRERO (SABADO)

DESAYUNO 8:00 A 8:45

-LECHE, ZUMO, TOSTADAS, ACEITE, TOMATE, FRUTA, YOGUR Y FIAMBRE (QUESO, JAMON YORK Y/O PAVO)

-BOCADILLO DE JAMON

COMIDA 13:00-PETXINA

Por determinar