

GRUPO GESEVA ALEVIN
PRIMERA CONCENTRACIÓN TEMPORADA 2022-2023

1. FECHA: 27 de Noviembre de 2022

2. LUGAR: Complejo Educativo de Cheste

3. OBJETIVOS:

- Pasar a los deportistas una serie de pruebas con las que poder dar una información práctica a sus técnicos para implementar en sus programas
- Que los deportistas pasen un buen fin de semana conociendo a otros nadadores, nadadoras y técnicos de manera que estimulemos la implicación con la natación valenciana
- Aportar a los entrenadores y entrenadoras información que les sea de utilidad y complementaria a su formación

4. HORARIO Y ACTIVIDADES

DOMINGO

9:30/ LLEGADA AL PUNTO DE ENCUENTRO (PARKING)*:

- Nos veremos en el parking que se encuentra a la entrada del complejo deportivo a las 9:30. Una vez allí nos dirigiremos a las habitaciones para dejar las mochilas y que se acomoden. Os pedimos ser puntuales y ayudar en todo lo posible a movilizar a vuestros deportistas.

10:00-13:00/ PRUEBAS:

- Test aeróbico 20x100 mejor promedio cada 1:30/40
- Test resistencia piernas 8x50 pies cada 1/1:15"
- Trabajo de movilidad y fuerza

13:30- 14:30/ COMIDA**

14:30-15:30/ DESCANSO

16:00-19:00 PRUEBAS

- Test resistencia anaeróbica, 4x25 una cada estilo
- 12x50 estilo principal mejor promedio cada 1'



12:30 FINALIZACIÓN CONCENTRACIÓN

- * En el mapa adjunto se observan los lugares y puntos donde se desarrollarán todas las actividades
- ** Menú (los deportistas con alguna intolerancia, alergia o problemas con la comida, informar a los encargados de la concentración para hacer las variaciones oportunas)
- *** Si el Timming sufre alguna modificación durante el transcurso de la concentración se informaría debidamente.

