

**GRUPO GESEVA INFANTIL  
PRIMERA CONCENTRACIÓN TEMPORADA 2021-2022**

**1. FECHA:** 20 y 21 de Noviembre de 2021

**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**

**SÁBADO**

12:30/ LLEGADA AL PUNTO DE ENCUENTRO (PARKING)\*:

- Nos veremos en el parking que se encuentra a la entrada del complejo deportivo a las 12:30. Una vez allí nos dirigiremos a las habitaciones para dejar las mochilas y que se acomode. Os pido ser puntuales y ayudar en todo lo posible a movilizar a vuestros deportistas.
- Los técnicos/padres deberán de entregarle a Miguel las *autorizaciones y las DR debidamente cumplimentadas y firmadas para el inicio de la concentración.*

13:30- 14:30/ COMIDA\*\*

14:30-15:30/ DESCANSO

16:00-19:00/ PRUEBAS:

- Test aeróbico 20x100 mejor promedio cada 1:30
- Test resistencia piernas 8x50 pies descansos 10"
- Trabajo de movilidad y fuerza

19:00-21:00/ CHARLA-DESCANSO

21:00-22:00 CENA\*\*

## DOMINGO

9:00-9:30 DESAYUNO\*\*

9:30-12:30 PRUEBAS

- Test resistencia anaeróbica, 4x25 una cada estilo+50 EP+12x50 crol 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.

