

CONCENTRACIÓN DIRECTA DE PREPARACIÓN NATACIÓN JJPP. SANT CUGAT. CAR DE SANT CUGAT DEL 9 AL 21 DE AGOSTO DE 2024

PROGRAMA GENERAL

Residencia: CAR DE SANT CUGAT

Piscinas: CAR de Sant Cugat, cubierta de 50 mts. 10 calles, descubierta de 10 calles y cubierta de 6 calles.

Llegada día 9 de agosto al almuerzo.

OBJETIVOS:

Cada grupo de trabajo tendrá sus propios objetivos, pero a rasgos generales desarrollaremos: la preparación específica final para los JJPP de París 2024

PARTICIPANTES:

Nadadores:

Nº	Nombre	Centro
1	Ariadna Edo Beltrán	VALENCIA
2	Enrique Alhambra Mollar	VALENCIA
3	Juan Ferrón Gutiérrez	GALICIA
4	Marian Polo López	CATALUÑA
5	María Delgado Nadal	ARAGÓN
6	Iván Salguero Oteiza	NAVARRA
7	José Ramón Cantero Elvira	MADRID

Equipo Técnico:

Nombre	Función	Centro
1 José Luis Vaquero	Entrenador	FEDC
2 Guiomar Quiñones	Entrenador	FEDC
3 Santiago Marquez	Entrenador	FEDC

VIAJES:

VIAJE IDA.

9 de agosto

Desde Valencia destino Madrid

PROCEDENCIA	TRANSPORTE	HORA	PARTICIPANTES	
VALENCIA	Tren	9.05	ENRIQUE ALHAMBRA	GUIOMAR QUIÑONES

Desde Madrid

PROCEDENCIA	TRANSPORTE	HORA	PARTICIPANTES	
MADRID	TREN	9.30	JOSÉ LUIS VAQUERO SANTIAGO MARQUEZ JOSE R. CANTERO	ARIADNA EDO JUAN FERRÓN MARIA DELGADO IVÁN SALGUERO

VIAJE REGRESO.

Viaje día 21 de agosto

DESTINO	TRANSPORTE	HORA	PARTICIPANTES	
MADRID	Tren	12.50	JOSÉ LUIS VAQUERO GUIOMAR QUIÑONES SANTIAGO MARQUEZ JOSE R. CANTERO	ARIADNA EDO JUAN FERRÓN IVAN SALGUERO MARÍA DELGADO

DESTINO	TRANSPORTE	HORA	PARTICIPANTES
VALENCIA	TREN	12.00	ENRIQUE ALHAMBRA

HABITACIONES

NOMBRE	Nº HAB	FUNCIÓN	OBSERVACIONES
ARIADNA EDO – GUIOMAR QUIÑONES		DEP. – ENT.	
ENRIQUE ALHAMBRA - JUAN FERRÓN		DEPORTISTAS	
JOSE LUIS VAQUERO –		ENTRENADOR	
JOSÉ R. CANTERO – IVÁN SALGUERO			
MARÍA DELGADO – SANTIAGO MARQUEZ		DEP. – ENT.	

PROGRAMA APROXIMADO DE ACTIVIDADES

Se entrenará todos los días de la concentración incluidos festivos.

Entrenaremos en las piscina de 50 mts. del CAR.

Los nadadores harán diariamente una o dos sesiones de entrenamiento en agua y una de seco dependiendo de los programas de cada entrenador.

El volumen de metros que nadarán durante la estancia será diferente para cada nadador, pero oscilará entre 3000 y 4500 por sesión dependiendo del programa que tenga cada deportista.

HORARIOS

- **DÍA 9 DE AGOSTO**
 - Almuerzo 14.30 h
 - Entrenamiento SEGÚN CUADRANTE
 - Cena 21.00 h
 - En las habitaciones 23.00 h
- **DÍA DEL 10 AL 20 DE AGOSTO**
 - Desayuno 8.00 h
 - Calentamiento SEGÚN CUADRANTE
 - Entrenamiento agua
 - Entrenamiento en gimnasio
 - Almuerzo 14.00 h
 - Calentamiento SEGÚN CUADRANTE
 - Entrenamiento agua
 - Cena 20.30 h
 - En las habitaciones 23.00 h
- **DÍA 21 DE AGOSTO**
 - Desayuno 8.00 h
 - Calentamiento 8.45 h
 - Entrenamiento agua 9.00 h
 - Salida del CAR 10.30 h

CUADRANTE HORARIOS Y PISCINAS.

					SANTI	VAQUERO	DESC
DIA	FECHA	HORARIO	PISCINA	OBS	GRUPOS		
VIERNES	09/08/2024	16:00 - 18:00	50 CUBIERTA	4 CALLES	2 GRUPOS		
SÁBADO	10/08/2024	9:00 - 11:00	50 EXTERIOR	4 CALLES	2 GRUPOS		
		17:30 - 19:30	50 CUBIERTA	4 CALLES	2 GRUPOS		
DOMINGO	11/08/2024	9:30 - 11:30	50 CUBIERTA	4 CALLES	2 GRUPOS		
		17:30 - 19:30	50 CUBIERTA	3 CALLES	1 GRUPO		
LUNES	12/08/2024	9:30 - 11:30	25 M.	3 CALLES	SANTI		
		9:00 - 11:00	50 EXTERIOR	2 CALLES	1 GRUPO		2
		16:00 - 18:00	50 CUBIERTA	3 CALLES	SANTI		2
MARTES	13/08/2024	9:00 - 11:00	50 EXTERIOR	4 CALLES	2 GRUPOS		
		16:00 - 18:00	50 CUBIERTA	3 CALLES	1 GRUPO		
MIÉRCOLES	14/08/2024	9:00 - 11:00	50 EXTERIOR	4 CALLES	2 GRUPOS		
		16:00 - 18:00	50 CUBIERTA	4 CALLES	2 GRUPOS		
JUEVES	15/08/2024	9:30 - 11:30	50 CUBIERTA	4 CALLES	2 GRUPOS		2
		DESCANSO					1
VIERNES	16/08/2024	9:00 - 11:00	50 EXTERIOR	4 CALLES	2 GRUPOS		
		16:00 - 18:00	50 CUBIERTA	4 CALLES	2 GRUPOS		
SÁBADO	17/08/2024	9:30 - 11:30	50 EXTERIOR	4 CALLES	2 GRUPOS		
		17:30 - 19:30	50 CUBIERTA	3 CALLES	1 GRUPO		
DOMINGO	18/08/2024	9:30 - 11:30	50 CUBIERTA	4 CALLES	2 GRUPOS		
		DESCANSO					
LUNES	19/08/2024	10:00 - 12:00	25 M.	5 CALLES	2 GRUPOS		2
		16:00 - 18:00	50 CUBIERTA	2 CALLES	1 GRUPO		2
		16:00 - 18:00	50 EXTERIOR	2 CALLES	1 GRUPO		
MARTES	20/08/2024	9:00 - 11:00	50 CUBIERTA	2 CALLES	1 GRUPO		
		9:00 - 11:00	50 EXTERIOR	2 CALLES	1 GRUPO		
		17:30 - 19:30	50 EXTERIOR	2 CALLES	1 GRUPO		
MIÉRCOLES	21/08/2024	9:00 - 11:00	50 CUBIERTA	4 CALLES	2 GRUPOS		

MICROCICLOS:

Cada grupo hará sus propios microciclos.

El grupo de Ariadna, Juan, Marian y Enrique hará cuatro microciclos:

	9 – 12	13 – 15	16 – 18	19 – 21
DÍAS	4	3	3	3
SESIONES AGUA	6	5	5	5
SESIONES SECO	3	3	3	3

El grupo de María, Iván y José harán:

4 sesiones 1 descanso, 3 - 1 descanso, 3 - 1, 1 - 1, 3 - 1, 1 - 1

GRUPOS DE ENTRENAMIENTO:

Si formarán dos grupos de entrenamiento según la especialidad de cada nadador.

Con el fin de aprovechar al máximo las cualidades de cada uno de los nadadores se harán programas de entrenamiento muy individualizados.

Desde el punto de vista del rendimiento físico también se harán grupos dependiendo del objetivo físico que se quiera desarrollar con cada nadador o grupo de nadadores.

Se realizarán tareas de rendimiento agrupando nadadores de características parecidas para aumentar su rendimiento y motivación hacia la tarea.

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO Y TIEMPO LIBRE:

- Ropa deportiva para entrenamiento en gimnasio y estancia en residencia (zapatillas, varios calcetines, varias camisetas, chándal, chubasquero, pantalones cortos, etc.).
- Material piscina: tabla, pull, aletas, palas, ¿tuba?, gorro, gafas, bañadores, tapones oídos (si fuera necesario), chanclas, bidón para bebida, bolsa rejilla para material, etc.
- Material gimnasio: teraband o goma látex, guantes para pesas (recomendable), etc.
- Los nadadores S11 llevarán al menos dos pares de gafas de nadar tapadas.

- Si la concentración se celebra fuera del verano se recomienda llevar ropa de abrigo para temperaturas muy bajas: parka, chubasquero, forros polares, calcetines gruesos, guantes, gorro de lana o de forro polar.
- Crema de protección solar e hidratante, gafas de sol.
- Mascarillas de protección
- Gel hidroalcohólico
- Botella de bebida individual
- Se recomienda bolsa con pañuelos desechables

MEDICACIÓN

Si el deportista necesita tomar algún tipo de medicación, deberá describir el tipo de medicamento y la pauta de su dosificación. (ANEXO)

Es preciso conocer qué tipo de medicación necesita para que no existan posibles problemas con los controles antidopaje.

PATOLOGÍAS

En caso de que tuviera patologías crónicas especificar cuáles y que especificaciones y contraindicaciones tienen en relación con la práctica deportiva.

PERSONA DE CONTACTO.

Es preciso que se indiquen los datos de alguna persona de contacto. Para que, en caso de que ocurra alguna incidencia, informar lo más rápidamente

DOCUMENTACIÓN:

También es preciso que llevase consigo: el DNI o el pasaporte, la tarjeta de Sanitas (si fuera beneficiario del plan ADOP) y la tarjeta de la Seguridad Social.

OTRA INFORMACIÓN:

[WP-esok \(1\).pdf](#)

ANEXOS:

- ANEXO MEDICAMENTOS