

## **CONCENTRACIÓN ANÁLISIS BIOMECÁNICO. TENERIFE TOP TRAINING. DEL 27 DE MAYO AL 3 DE JUNIO 2018**

### **PROGRAMA GENERAL**

Residencia: HOTEL JARDÍN LA CALETA, Av. de las Gaviotas, 32, 38660 Costa Adeje, Santa Cruz de Tenerife  
Piscinas: TENERIFE TOP TRAINING- 50 MTS.

Llegada día 27 de mayo al almuerzo

### **OBJETIVOS:**

- **ANÁLISIS BIOMECÁNICO**
  - Grabación alta velocidad
  - Grabación en el canal de flujo hidrodinámico
  - Feedback concurrente
  - EVALUACIÓN BIOMECÁNICA Análisis Temporal Detallado: TEST 50 m + VIRAJE
- **PREPARACIÓN DIRECTA PARA EL OPEN DE BERLÍN.**
  - Entrenamiento de ritmo de prueba
  - Entrenamiento salidas y virajes
  - Entrenamiento de la velocidad
  - Mantenimiento otras capacidades

### **PARTICIPANTES:**

#### **Nadadores:**

<b>Nº</b>	<b>Nombre</b>	<b>Centro</b>
1	María Delgado Nadal	ARAGÓN
2	Ariadna Edo Beltrán	VALENCIA
3	Iván Salguero Oteiza	NAVARRA
4	José Ramón Cantero Elvira	MADRID
5	Borja Sanz	MADRID

#### **Equipo Técnico:**

Equipos Técnicos:			
Nombre		Función	Centro
1	José Luis Vaquero	Entrenador	FEDC
2	Mario Retuerta García	Fisioterapeuta	FEDC

## VIAJES:

### VIAJE IDA.

El viaje se realizará el día 27 de mayo

PROCEDENCIA	TRANSPORTE	HORA	PARTICIPANTES	
MADRID	AVIÓN	11.30	JOSÉ LUIS VAQUERO IVÁN SALGUERO JOSÉ R. CANTERO BORJA SANZ	MARIO RETUERTA MARIA DELGADO ARIADNA EDO

### VIAJE REGRESO.

Viaje día 3 de junio

DESTINO	TRANSPORTE	HORA	PARTICIPANTES	
MADRID	AVIÓN	14.00	JOSÉ LUIS VAQUERO IVÁN SALGUERO JOSÉ R. CANTERO BORJA SANZ	MARIO RETUERTA MARIA DELGADO ARIADNA EDO

## HABITACIONES

NOMBRE	Nº HAB	FUNCIÓN	OBSERVACIONES
JOSÉ RAMÓN CANTERO		DEPORTISTA	
IVAN SALGUERO OTEIZA		DEPORTISTA	
MARIA DELGADO NADAL		DEPORTISTA	
ARIDNA EDO BELTRÁN		DEPORTISTA	
JOSE LUIS VAQUERO		ENTRENADOR	
MARIO RETUERTA		FISIOTERAPEUTA	
BORJA SANZ		DEPORTISTA	

## PROGRAMA APROXIMADO DE ACTIVIDADES

Se entrenará todos los días de la concentración incluidos festivos.

Entrenaremos en la piscina de 50 mts.

Los nadadores harán diariamente una o dos sesiones de entrenamiento en agua y una de seco.

El volumen de metros que nadarán durante la estancia será diferente para cada nadador, pero oscilará entre 3000 y 4000 por sesión dependiendo del programa que tenga cada deportista.

## HORARIOS

- LUNES 27 DE MAYO
  - ENTREGA HABITACIONES 14.30 H
  - COMIDA 14.30 H
  - CALENTAMIENTO PISCINA 16.00 H
  - ENTRENAMIENTO 16.30 H
  - ENTRENAMIENTO EN SECO 18.15 H
  - CENA 21.30 H
- DEL 28 DE MAYO AL 2 DE JUNIO
  - SESIÓN AM
    - DESPERTARSE 07.00 H
    - DESAYUNO 07.30 H
    - CALENTAMIENTO PISCINA 08.45 H
    - SESIÓN DE AGUA 09.00 H
    - SESIÓN DE SECO, TEÓRICAS Y REUNIONES 11.00 H
    - ALMUERZO 13.00 H
  - SESIÓN PM
    - CALENTAMIENTO PISCINA 15.45 H
    - SESIÓN AGUA 16.00 H
    - TEÓRICAS – REUNIONES – ENTRENO EN SECO 18.00 H
    - CENA 20.00 H
    - EN LAS HABITACIONES 23.00 H
- DÍA 3 DE JUNIO
  - DESPERTARSE 07.00 H
  - DESAYUNO 07.30 H
  - CALENTAMIENTO PISCINA 08.45 H
  - ENTRENAMIENTO AGUA 09.00 H
  - SALIDA AL AEROPUERTO 11.30 H
  - SALIDA HACIA MADRID 14.00 H

## MICROCICLOS:

### • 1º MICROCICLO:

- OBJETIVOS: análisis biomecánico - ritmo prueba - específico – velocidad – ajuste cargas
- DESDE: el 27 HASTA: el 3
- SESIONES AGUA: 12 APROX
- SESIONES SECO: 6 APROX

## **GRUPOS DE ENTRENAMIENTO:**

Para 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, manoplas, ¿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.
- Crema de protección solar e hidratante, gafas de sol.

## **MEDICACIÓN**

Si el deportista necesita medicarse, 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 (en relación con la práctica deportiva) tiene. (ANEXO)

## **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 (ANEXO).

### **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.

### **ANEXOS:**

- ANEXO C MEDICAMENTOS