

**CONCENTRACIÓN PREVIA A CAMPEONATO DE
EUROPA.
TENERIFE TOP TRAINING.
DEL 19 AL 30 DE JULIO 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 19 de julio al almuerzo

OBJETIVOS:

- **PREPARACIÓN DIRECTA PARA EL CAMPEONATO DE EUROPA**
 - Entrenamiento de ritmo de prueba
 - Entrenamiento anaeróbico
 - Entrenamiento salidas y virajes
 - Entrenamiento de la velocidad
 - Mantenimiento otras capacidades

PARTICIPANTES:

Nadadores:

Nº	Nombre	Centro
1	María Delgado Nadal	ARAGÓN
2	Ariadna Edo Beltrán	VALENCIA
3	Iván Salguero Oteiza	NAVARRA
4	Enrique Alhambra Mollar	VALENCIA
5	Borja Sanz	MADRID
6		

Equipo Técnico:

Nombre	Función	Centro
1 José Luis Vaquero	Entrenador	FEDC
2 Mario Retuerta García	Fisioterapeuta	FEDC
3 Iñaki Urra Ruiz	Entrenador	FEDC

VIAJES:

VIAJE IDA.

El viaje se realizará el día 19 de julio

PROCEDENCIA	TRANSPORTE	HORA	PARTICIPANTES	
MADRID	AVIÓN	11.25	JOSÉ LUIS VAQUERO IVÁN SALGUERO BORJA SANZ ENRIQUE ALHAMBRA	MARIO RETUERTA MARIA DELGADO ARIADNA EDO IÑAKI URRRA

VIAJE REGRESO.

Viaje día 30 de julio

DESTINO	TRANSPORTE	HORA	PARTICIPANTES	
MADRID	AVIÓN	14.05	JOSÉ LUIS VAQUERO IVÁN SALGUERO BORJA SANZ ENRIQUE ALHAMBRA	MARIO RETUERTA MARIA DELGADO ARIADNA EDO IÑAKI URRRA

HABITACIONES

NOMBRE	Nº HAB	FUNCIÓN	OBSERVACIONES
IVAN SALGUERO ENRIQUE ALHAMBRA			
MARIA DELGADO NADAL ARIDNA EDO BELTRÁN		DEPORTISTA DEPORTISTA	
JOSE LUIS VAQUERO IÑAKI URRRA		ENTRENADOR ENTRENADOR	
MARIO RETUERTA BORJA SANZ		FISIOTERAPEUTA 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 3500 y 4500 por sesión dependiendo del programa que tenga cada deportista.

HORARIOS

- JUEVES 19 DE JULIO
 - 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 20 AL 29 DE JULIO (HABRÁ DÍAS QUE EL HORARIO VARIE)
 - 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 30 DE JULIO
 - 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: rendimiento específico - análisis biomecánico - específico – velocidad – ajuste cargas - HIIT
- DESDE: el 19 HASTA: el 22
- SESIONES AGUA: 6 APROX
- SESIONES SECO: 3 APROX

• 2º MICROCICLO:

- OBJETIVOS: rendimiento específico - análisis biomecánico - específico – velocidad – ajuste cargas
- DESDE: el 23 HASTA: el 29
- SESIONES AGUA: 12 APROX
- SESIONES SECO: 6 APROX

Tardes libres: sábado 21, martes 24, viernes 27

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