

## CONVOCATORIA SEGUNDA JORNADA PLAN OMEGA

### Jornada 2

11 noviembre de 2023

Universidad de Castilla-La Mancha | Campus Fábrica de Armas

#### Planning

Horario	Actividad	Nadadores	T	Responsables	Lugar
10:00 11:30	Test F-V	8 nadadores	90'	Violeta y Sergio	Sala Acondicionamiento
10:00 10:30	Inbody-CMJ	20 nadadores	30'	Lucia	Laboratorio
10:30 11:30	Salidas	20 nadadores	60'	Alex	Piscina
11:30 12:30	Entreno	11 nadadores	60'	FNCLM	Piscina
11:30 13:00	Test F-V	5 nadadores	90'	Violeta y Sergio	Sala Acondicionamiento
11:30 13:30	Test 7x50	5 nadadores	60'	Alex-Chema	Piscina
12:30 13:00	Inbody-CMJ	3 nadadores	30'	Lucia	Laboratorio
13:00 13:30	Salidas	3 nadadores	30'	Alex + FNCLM	Piscina
13:00 14:00	Test 7x50	6 nadadores	60'	Alex-Chema	Piscina

## Grupo Rendimiento A

**10:00 horas: Test F-V**

**11:30 horas: Test 7x50**

### *Grupo 1*

Patricia Navarro (CN Alarcos)

---

David López (CN Alarcos)

---

Iker Dorado (CN Sonseca)

---

Julia Menchén (CN Alarcos) “*Grupo AULA*”

---

Mario García Miguel (CN Ciudad Real) “*Grupo AULA*”

---

Paula Planas (CN Alarcos) “*Grupo AULA*”

---

Sergio Rubio (CN El Cisne) “*Grupo AULA*”

---

Gabriel Pages (Oriol Imperial) “*Grupo AULA*”

**11:30 horas: Test F-V**

**13:00 horas: Test 7x50**

### *Grupo 2*

Aaron Ruescas (CN Albacete)

---

Hugo Rodríguez (CN Albacete)

---

Serjio López (CN Guadalajara)

---

Marcos Serrano (Alcarreño Salvamento)

---

Pablo Martínez (CN Valdepeñas)

---

## Grupo Tecnificación A

**10:00 horas: Test Composición corporal y Salto Optojump**

**10:30 horas: Test Salida**

**11:30 horas: Entrenamiento conjunto**

Alberto Madrid (CN Alarcos)

---

Clara Rivas (CN Alarcos)

---

Hugo Quiros (CN Alcazar)

---

Juanjo Calzada (Oriol Imperial)

**11:30 horas: Entrenamiento conjunto**

**12:30 horas: Test Composición corporal y Salto Optojump**

**13:00 horas: Test Salida**

Jaime Mengual (CN Albacete)

---

Emma Moltó (CN Albacete)

---

Ángel Villora (CN Albacete)

---

Leyre García (CN Albacete)

---

Paula Martínez (CN Albacete)

---

Isabel Smith (CN Albacete)

---

Claudia García (Alcarreño)

---

Pedro Crespo (CN Valdepeñas)

---

**Entrenadores convocados:**

Patricia Pérez (CN Alarcos)

---

Francisco Carrión (CN Albacete)

---

Mario de la Cruz (Alcarreño)

---

Javier Perona (CN Valdepeñas)

---

Jorge Ortega (Oriol Imperial)