

CONVOCATORIA PRIMERA JORNADA PLAN OMEGA

Jornada 1

14 octubre 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	6 nadadores	90'	Violeta y Sergio	Sala Acondicionamiento
10:00 10:30	Inbody-CMJ	4 nadadores	30'	Lucia	Laboratorio
10:30 11:30	Salidas	4 nadadores	60'	Alex	Piscina
11:30 12:30	Entreno	6 nadadores	60'	FNCLM	Piscina
11:30 13:00	Test F-V	6 nadadores	90'	Violeta y Sergio	Sala Acondicionamiento
11:30 13:30	Test 7x50	6 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 B

10:00 horas: Test F-V

11:30 horas: Test 7x50

Grupo 1

Marcos Machuca (El Cisne)

Marcos Mora (El Cisne)

Israel Sánchez-Infantes (El Cisne)

Aitor Machuca (El Cisne)

Nicolas Viejo (Talavera)

Alberto Martín (Toledo)

11:30 horas: Test F-V

13:00 horas: Test 7x50

Grupo 2

David Gascón (La Roda)

Héctor González (La Roda)

María Núñez (La Roda)

Carlota Calero (CN Ciudad Real)

Javier Rivas (CN Ciudad Real)

Enrique Gutiérrez (CN Daimiel)

Grupo Tecnificación B

10:00 horas: Test Composición corporal y Salto Optojump

10:30 horas: Test Salida

11:30 horas: Entrenamiento conjunto

Aitana Ballesteros (Talavera)

Arianne Fernández (Talavera)

Blanca Díaz (El Cisne)

Angela Nombela (El Cisne)

11:30 horas: Entrenamiento conjunto (

12:30 horas: Test Composición corporal y Salto Optojump

13:00 horas: Test Salida

Pablo Cano (La Roda)

Jorge Ruiz de la Hermosa (CN Daimiel)

Angela Roncero (CN Daimiel)

Entrenadores convocados:

Carlos Macia (El Cisne)

Juanma Pascual (EC Ciudad de Talavera)

Álvaro Tébar (CN La Roda)

Raúl Utrilla (CN Daimiel)

Miguel Bustos (CN Toledo)