



CONCENTRACIÓN EQUIPO AXA PROMESAS PARALÍMPICAS DE NATACIÓN

Del 6 al 9 de diciembre 2018. Car de San Cugat, Barcelona

LUGAR DE ENTRENAMIENTO, ALOJAMIENTO Y COMIDAS

Centro de Alto rendimiento de San Cugat
Piscina 25 m. (mismas instalaciones)
Av. Alcalde Barnils, 3-5, Sant Cugat del Vallès,
Barcelona C.P. 08174

NADADORES SELECCIONADOS

Nombre	Clase	Año	Federación
Andrea Rodríguez Rodriguez	S13	26/02/2002	FEDC
Enrique José Alhambra Mollar	S13	09/06/2004	FEDC
Jacobo Garrido Brun	S10	23/08/2002	FEDDF
Adriana Pérez Álvarez	S10	12/09/2000	FEDDF
David Sánchez Sierra	S6	25/01/2001	FEDDF
Luis Huerta Poza	S5	26/06/2001	FEDDF
Ariel Enrique Schrenck Martínez	S9	01/10/2001	FEDDF
Jaume Cortés Melgar	S5	07/06/2002	FEDDF
Claudia Brito Santana	S10	02/12/2003	FEDDF
Nahia Zudaire Borrezo	S8	10/05/2004	FEDDF
Iker Aizpuru Arotzena	S10	06/10/2004	FEDDF
Pol Sallent Hernández	S10	21/10/2004	FEDDF
Beatriz Lérida Maldonado	S9	15/08/2005	FEDDF
Sandra Díaz Cabero	S10	17/09/2005	FEDDF
Amira Bencherqui	S9	17/04/2006	FEDDF
Carlos Zanon Bausach	S4	11/07/2003	FEDPC



RESPONSABLES TÉCNICOS

Nombre	Cargo	Teléfono
Xavier Torres Ramis	Responsable Técnico	690982828
Irene Guzmán	Fisioterapeuta / Técnico	
Pedro López Martinez	Técnico	655557389

DESPLAZAMIENTOS IDA

Desplazamiento desde sus lugares de residencia hasta las **estaciones de Sants, aeropuerto el Prat** y desde aquí hasta el **Car de San Cugat**.

Nombre	FECHA	IDA						DESDE	HASTA	SALIDA	LLEGADA
		DESDE	VIAJE	HASTA	SALIDA	LLEGADA					
Andrea Rodriguez Rodriguez	06/12/2018	Sevilla	Tren	Barcelona	8:50	14:25					
Enrique José Alhambra Mollar	06/12/2018	Valencia	Tren	Barcelona	10:55	14:08					
Jacobo Garrido Brun	06/12/2018	La Coruña	Avión	Avion	7:00	8:40					
Adriana Pérez Álvarez	06/12/2018	Oviedo	Avión	Avion	9:10	10:40					
David Sánchez Sierra	06/12/2018	Sevilla	Tren	Barcelona	8:50	14:25					
Luis Huerta Poza	06/12/2018	Valladolid	Tren	Madrid (Chamartín)	7:50	8:55	Madrid (Atocha)	Barcelona	10:30	13:15	
Ariel Enrique Schenck Martínez	06/12/2018	Barcelona	Tren								
Jaume Cortés Melgar	06/12/2018	Alicante	Tren	Barcelona	9:15	14:08					
Claudia Brito Santana	06/12/2018	Gran Canaria	Avión	Barcelona	7:00	11:20					
Nahia Zudaire Borrezo	06/12/2018	San Sebastián	Tren	Barcelona	7:28	13:20					
Iker Aizpuru Arotzeta	06/12/2018	Zumarraga	Tren	Barcelona	8:16	13:20					
Pol Sallent Hernández	06/12/2018	Barcelona	Tren								
Beatriz Lérida Maldonado	06/12/2018	Madrid	Tren	Barcelona	9:30	12:34					
Sandra Díaz Cabero	06/12/2018	Oviedo	Avión	Barcelona	9:10	10:40					
Amira Bencherqui	06/12/2018	Málaga	Tren	Barcelona	8:40	14:25					
Carlos Zanon Bausach	06/12/2018	Valencia	Tren	Barcelona	10:55	14:08					
Xavier Torres Ramis	05/12/2018	Palma de Mallorca	Avión	Barcelona							
Irene Guzmán	06/12/2018	Madrid	Tren	Barcelona	9:30	12:34					
Pedro López Martinez	06/12/2018	Madrid	Tren	Barcelona	9:30	12:34					



DESPLAZAMIENTOS VUELTA

Desplazamiento desde el **Car de San Cugat** hasta las **estaciones de Sants, aeropuerto el Prat** y desde aquí hasta sus lugares de residencia

Nombre	FECHA	VUELTA							
		DESDE	HASTA	SALIDA	LLEGADA	DESDE	HASTA	SALIDA	LLEGADA
Andrea Rodríguez Rodriguez	09/12/2018	Barcelona	Sevilla	15:50	21:15				
Enrique José Alhambra Mollar	09/12/2018	Barcelona	Valencia	16:00	19:07				
Jacobo Garrido Brun	09/12/2018	Barcelona	La Coruña	19:55	21:40				
Adriana Pérez Álvarez	09/12/2018	Barcelona	Oviedo	22:00	23:30				
David Sánchez Sierra	09/12/2018	Barcelona	Sevilla	15:50	21:20				
Luis Huerta Poza	09/12/2018	Barcelona	Madrid (Atocha)	16:25	18:55	Madrid (Chamartín)	Valladolid	20:25	21:25
Ariel Enrique Schrenck Martínez	09/12/2018	Barcelona							
Jaume Cortés Melgar	09/12/2018	Barcelona	Alicante	16:00	20:55				
Claudia Brito Santana	09/12/2018	Barcelona	Gran Canaria	21:40	23:59				
Nahia Zudaire Borrezo	09/12/2018	Barcelona	Bilbao	15:30	22:09				
Iker Aizpuru Arotzena	09/12/2018	Barcelona	Bilbao	15:30	22:09				
Pol Sallent Hernández	09/12/2018	Barcelona							
Beatriz Lérida Maldonado	09/12/2018	Barcelona	Madrid	17:00	19:45				
Sandra Díaz Cabero	09/12/2018	Barcelona	Oviedo	22:00	23:30				
Amira Bencherqui	09/12/2018	Barcelona	Málaga	15:50	21:46				
Carlos Zanon Bausach	09/12/2018	Barcelona	Valencia	16:00	19:07				
Xavier Torres Ramis	10/12/2018	Barcelona	Palma de Mallorca						
Irene Guzmán	09/12/2018	Barcelona	Madrid	17:00	19:45				
Pedro López Martinez	09/12/2018	Barcelona	Madrid	17:00	19:45				



REPARTO DE HABITACIONES

	Nombre	6	7	8	9
1	Adriana Pérez Álvarez				
2	David Sánchez Sierra Luis Huerta Poza				
3	Carlos Zanon Bausach Jaume Cortés Melgar				
4	Claudia Brito Santana Nahia Zudaire Borrezo				
5	Iker Aizpuru Arotzena Pol Sallent Hernández				
6	Pedro López Martínez Xavier Torres				
7	Sandra Díaz Cabero Amira Bencherqui				
8	Irene Guzmán Peces				
9	Enrique José Alhambra Mollar Jacobo Garrido Brun				
10	Beatriz Lérida Maldonado Andrea Rodríguez Rodríguez				
11	Ariel Enrique Schrenck Martínez				



NORMAS DE CONDUCTA, DISCIPLINA Y “ENTRENAMIENTO INVISIBLE”

- Se debe dormir como mínimo ocho horas seguidas diarias
- Se debe beber como mínimo tres litros de agua diarios
- Se debe tomar al menos dos piezas de fruta por día
- Despues de cada entrenamiento será obligatorio ducharse y secarse bien.
- Despues de cada entrenamiento será obligatorio hacer 10' minutos de estiramientos.
- Se procurará no tomar dulces y fritos envasados antes de las comidas.
- Hay que descansar entre sesión y sesión de entrenamiento.
- Abrigarse despues del entrenamiento
- No se puede fumar, ni beber alcohol
- Hay que ser puntual
- Colaborar con los compañeros y entrenadores

OBJETIVOS BÁSICOS INICIALES

- 1.- Análisis técnico
- 2.- Corrección de errores y elaboración de un programa de ejercicios y tabla de evaluación
- 3.- Educar deportivamente. Enseñarles a entrenar
- 4.- Motivación objetivo Tokio 2020 y París 2024

ASPECTOS PREVIOS

- Análisis de las características de cada deportista
- Elaborar historia deportiva de cada nadador
- Analizar objetivos
- Distribución grupos

OBJETIVOS GENERALES

- Mejorar la técnica general y específica
- Valorar la condición física general
- Educación deportiva
- Motivación para Tokio



OTROS CONTENIDOS

- Grabaciones video
- Visualización y corrección (feedback concurrente)
- Corrección técnica analítica
- Teóricas sobre objetivos, teoría del entrenamiento, reglamento, etc.

ROPA Y EQUIPACIÓN PARA LA CONCENTRACIÓN:

Equipación AXA. Zapatillas de deportes, chanclas, bañadores, gorros de nadar, toalla, gafas nadar, neceser, pantalón corto de entrenamiento, chándal, varias camisetas de entrenamiento, calcetines, ropa de abrigo, gorro de lana o de forro polar.

DOCUMENTOS PARA TRAER A LA CONCENTRACIÓN.

Carné de identidad, tarjeta de la seguridad social, y tarjeta dorada renfe y/o familia numerosa en caso de disponer de ellas, billetes de viaje (ida y vuelta).

MEDICACIÓN:

No olvidar la medicación que esté tomando y adjuntar la posología. En caso de que tenga alguna propensión a alguna enfermedad, adjuntar informe médico, medicación y posología.



HORARIO TIPO

8.00	0.30	DESPERTARSE
	0.30	DESAYUNO
9.00	0.30	TIEMPO LIBRE
	0.30	TIEMPO LIBRE
10.00	0.30	DESPLAZAMIENTOS
	0.30	TEÓRICAS
11.00	0.30	ENTRENAMIENTO SECO
	0.30	CALENTAMIENTO AGUA
12.00	0.30	ENTRENAMIENTO AGUA
	0.30	ENTRENAMIENTO AGUA
13.00	0.30	ENTRENAMIENTO AGUA
	0.30	DESPLAZAMIENTOS
14.00	0.30	COMIDA
	0.30	COMIDA
15.00	0.30	TIEMPO LIBRE
	0.30	TIEMPO LIBRE
16.00	0.30	TIEMPO LIBRE
	0.30	DESPLAZAMIENTOS
17.00	0.30	TEÓRICAS
	0.30	ENTRENAMIENTO SECO
18.00	0.30	CALENTAMIENTO AGUA
	0.30	ENTRENAMIENTO AGUA
19:00	0.30	ENTRENAMIENTO AGUA
	0.30	ENTRENAMIENTO AGUA
20:00	0.30	DESPLAZAMIENTOS
	0.30	TIEMPO LIBRE
21:00	0.30	CENA
	0.30	CENA
22:00	0.30	TIEMPO LIBRE
	0.30	TIEMPO LIBRE
23:00	0.30	EN LA CAMA
	0.30	DORMIR



PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

DÍA	J6	V7	S8	D9
10:00	Viaje	Entrenamiento	Entrenamiento	Entrenamiento
13:00		Comida	Comida	Comida
16:30	Comida Llegada al hotel y presentación	Charla /descanso	Charla /descanso	
18:00	Entrenamiento	Entrenamiento	Entrenamiento	Viaje
21:00	Cena	Cena	Cena	
22:00	Presentación	Teoría	Hábitos deportivos	