



Aitana Garcia, nadadora destacada del equipo en el Trofeo de Navidad del G.C. Covadonga.

Se ha mejorado en general si lo comparamos con la primera competición de la temporada, un 56.6 % de mejores marcas personales, (ojo que no es para estar satisfechos) sin embargo si exceptuamos los tiempos de aquellos nadadores que tienen sus marcas realizadas en Campeonatos de España o marcas ya muy buenas en los estilos principales, las M.M.P. subirían a un 75,1%.

De todas formas hay nadadores/as que aun no se han esforzado gran cosa en estas dos competiciones y lo que es mas “sangrante” aun no se han esforzado entrenando y lleváis ya tres meses y medio metidos en el agua...en general tenemos que ponernos las pilas porque la competición más importante será la toma de tiempos que simula el por desgracia desaparecido Campeonato de Asturias que se celebra en febrero, en esa competición tenemos que estar al 100% para conseguir mejorar marcas, pero para eso es necesario esforzarse durante las vacaciones de navidad, subiendo el nivel aeróbico general, competir siempre a tope para crear el habito de exigencia en estas competiciones de enero, Trofeo La Magdalena 3,4 enero, el Trofeo Ciudad de Oviedo 28 enero y para algunos/as el trofeo Interclubs del día 14/15.

Os deseo una Feliz Nochebuena y Navidad a todos/as y recordar que sin entrenar es casi imposible mejorar. A no ser que se pertenezca al Club de Natacion Lourdes o en su defecto al Club Natacion Fátima.

Jose Luis Vitos Lopez

