



CLUB WATERPOLO ALBACETE

GRUPOS DE ENTRENAMIENTO: NIVEL 3

Desde el 15 de febrero, mientras dure el nivel 3 del estado de alarma en nuestra ciudad, se han adoptado las siguientes medidas para poder continuar con los entrenamientos. A continuación, os dejamos con la información, los horarios y la composición de los grupos.

Aunque no tenemos las limitaciones tan restrictivas del Nivel 3 reforzado, no podemos entrenar como nos gustaría. En la piscina no puede haber mas de 30 personas, por lo que se mantienen los grupos reducidos. Los entrenamientos de los grupos absolutos deberán terminar a las 21:45 mientras el toque de queda sea a las 22:00.

Como novedad, vamos a pedir la piscina algunos sábados por la tarde para realizar algún entrenamiento extra con los grupos que no pueden entrenar 3 veces por semana en la piscina (grupos 2, 3, 4, 5 y 6). Esto lo haremos mientras duren estas restricciones, cuando nos deje la piscina el IMD y cuando no tengamos que competir aquí o fuera de Albacete con el equipo absoluto. Estos entrenamientos son voluntarios, por lo que si alguien no puede venir no pasará nada, pero no se podrá sustituir una posible ausencia el sábado por otro día entre semana.

Información Grupos Escuela (Grupos 1 al 5):

Se vuelve a entrenar a la piscina. Dividiremos los grupos como al principio de temporada, para que los lunes y miércoles hagan seco en la sala de abajo. Los viernes subirán todos a la piscina, aunque no pueden entrenar todos a la vez por las limitaciones.

Información Grupos Adultos (Grupos 6 y 7):

Los martes y jueves, a la hora del entrenamiento, hay un cursillo de adultos aparte del público, por lo que no podremos entrenar la totalidad del grupo en la piscina.

El grupo 6 (cadetes y las chicas), alternarán los martes entre la piscina y la sala de seco, mientras que los viernes entrenarán todos en la piscina. Avisaremos por sus grupos de Whatsapp que día van al seco.

El grupo 7 (juveniles y absolutos), alternarán los jueves entre la piscina y la sala de seco. Los lunes y miércoles entrenarán todos en la piscina. Avisaremos por su grupo de Whatsapp que día van al seco.

A continuación, os presentamos los grupos de entrenamiento.
[En azul aparecen los cambios de grupo de algunos deportistas.](#)

Ante cualquier novedad la notificaremos con la mayor brevedad posible. Un saludo.

**Jesús López
Director Técnico
Club Waterpolo Albacete**

GRUPOS ENTRENAMIENTO: NIVEL 3

GRUPO 1		
16:00 - 17:00		
Piscina L-M-V		
	Nombre	Año
1	Sergio Martínez	2014
2	África Martínez	2014
3	Belén Lledó	2014
4	Samuel García	2014
5	Jorge Gómez	2013
6	J. Ángel Navarro	2013
7	Rubén Serrano	2013
8	Bruno Lledó	2012
9	Eduardo Ferrer	2012
10	Darío Martínez	2012
11	Martín Balufo	2012
12	Manuel Montegudo	2012

GRUPO 2A		
17:00 - 18:00		
Seco L / Piscina M-V		
	Nombre	Año
1	Ana Alcaide	2013
2	Alicia García	2013
3	Marcos Molina	2013
4	Pablo Núñez	2013
5	Noa Haro	2012
6	David Picazo	2012
7	Félix Álamo	2012
8	Mario Iniesta	2012
9	Paula García	2011

GRUPO 3A		
L-X-V: 18:00 - 19:00		
Seco L / Piscina M-V		
	Nombre	Año
1	Daniel Núñez	2010
2	Marcos García	2010
3	Daniel Gómez	2010
4	Jaime Guerrero	2010
5	Alfonso Rodriguez	2010
6	Iván Dámaso	2010
7	Fernando Auñon	2010
8	Alberto Atienzar	2010

GRUPO 4A		
L-X-V: 19:00 - 20:00		
Seco L / Piscina M-V		
	Nombre	Año
1	Esther Manzano	2010
2	Nerea Puente	2009
3	Laia Luque	2009
4	Alberto Guirao	2009
5	Marcos Gromada	2009
6	Cayetano Fco	2009
7	Álvaro Haro	2009
8	Victor Cuesta	2009
9	Juan Ruiz	2007

GRUPO 2B		
Seco M. / Piscina L-V		
	Nombre	Año
1	Iván Gil	2012
2	Daniel Rodriguez	2012
3	Jose Lozano	2012
4	Antonio Sánchez	2012
5	Víctor Corrales	2012
6	Carlos Jiménez	2011
7	David Alcaide	2011
8	Guillermo Balufo	2010

GRUPO 3B		
Seco M. / Piscina L-V		
	Nombre	Año
1	Alejandro Martínez	2012
2	Álvaro Herreros	2011
3	Guille Martínez	2011
4	Daniel Gil	2011
5	Nicolás de la C	2011
6	Carlos Valverde	2011
7	Mateo Sanz	2012
8	Juan Pérez	2012
9	Ignacio Soler	2011

GRUPO 4B		
Seco M. / Piscina L-V		
	Nombre	Año
1	Iker Hernández	2010
2	Eric Salvador	2010
3	Samuel Alfaro	2010
4	Juan García	2010
5	Luis Moreno	2009
6	Crisanto Gómez	2009
7	Rubén Señorans	2009
8	Rodrigo Moya	2009

GRUPOS ENTRENAMIENTO NIVEL 3

GRUPO 5A

L-X-V: 20:00 - 21:00

Seco L / Piscina M-V

	Nombre	Año
1	Mateo Contreras	2009
2	Alfonso Corrales	2009
3	Pablo Ocaña	2009
4	Adrián García	2008
5	Adri Guillem	2008
6	Leonardo Zeolla	2008
7	Pablo Ros	2007
8	Álvaro García	2007
9	Samuel Rubio	2007

GRUPO 5B

Seco M. / Piscina L-V

1	JC Garde	2008
2	Javi Garde	2008
3	Jorge Júdez	2008
4	Carlos Alcañiz	2008
5	Pedro Espinosa	2008
6	Roberto Herreros	2008
7	Andrés García	2008
8	David Sanz	2008
9	Jorge Alcaraz	2007
10	Daniel Alfaro	2007
11	Borja Guirao	2007

GRUPO 6

Cadete y femenino 2005-2004

M-V: 21:00 - 21:45

	Nombre	
1	Adara Alfaro	2005
2	Alba Fernández	2004
3	Carmen Carrasco	2005
4	Lucía Castaño	2004
5	Lucía Marañés	2004
6	Marta Tolosa	2005
7	Myriam Blázquez	2004
8	Nerea Marañés	2007
9	Paula Ortiz	1994
10	Sara Sepúlveda	2006
11	Teresa Sánchez	2005
12	Alberto Ferreras	2005
13	Alejandro Dimitrov	2006
14	Alejandro Montañana	2006
15	Antonio Alfaro	2005
16	César Vida	2005
17	Dani Gil	2005
18	Javier Amat	2005
19	Javier Marín	2005
20	Jorge Claramonte	2006
21	Jorge Ortíz	2006
22	Marcos Alcaraz	2005
23	Marcos Alfaro	2004
24	Mario Muñoz	2006
25	Miguel Abellán	2006
26	Pablo González	2004
27	Pablo Moreno	2006
28	Román Señorans	2005

GRUPO 7

Juvenil y Absoluto: 2003 - ...

L-X-J: 21:00 - 21:45

	Nombre	Año
1	Arturo García	2005
2	Victorio Medrano	2004
3	Ismael Blázquez	2004
4	Emilio Martínez	2003
5	Manu Rovira	2003
6	Julián Fuentes	2003
7	Ignacio Monserrat	2003
8	Ismael Sánchez	2003
9	Antonio Campos	2003
10	Antonio García	2003
11	Nacho de Lucas	2003
12	Javi Medrano	2003
13	Carlos García	2002
14	Jose Pedro Valverde	2002
15	Rafa Sáez	2001
16	Pablo Alcaraz	2000
17	Pablo Nicolás	1998
18	Nacho de Domingo	1997
19	Victor Martínez	1995
20	Paco Las Heras	1993
21	Pablo Rovira	1990
22	Javi Cuesta	1977
23	Fco. Javier Garde	1978
24	Pedro Ríos	1977
25	Jorge Muñoz	1971