



CLUB WATERPOLO ALBACETE

GRUPOS DE ENTRENAMIENTO NIVEL 3 REFORZADO

Desde el 25 de enero, mientras dure el nivel 3 reforzado del estado de alarma en nuestra ciudad, que a día de hoy impide el acceso a la piscina a 6 de los 7 grupos del club (solo deja acceder a los grupos absolutos masculino y femenino por estar en medio de una competición federada), 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.

Información Grupos Escuela (Grupos 1 al 5):

Se va a entrenar al aire libre en las pistas del IES Andrés de Vandelvira (instituto mas cercano a la piscina). Se establecen 3 turnos, de 50 min. de duración, dejando un margen de 5-10 min. para la salida de un turno y la entrada del siguiente. Tienen que ser estos horarios ya que a las 18:45 es de noche, y no hay luz artificial.

En cada turno se dividirá el número de alumnos en 2 grupos, y cada grupo realizará ejercicios con uno de los 2 monitores que impartan la clase (Victor, Jesús o Pablo). Los alumnos deberán realizar las actividades con mascarilla (serán juegos y actividades suaves para que no se agobien con la mascarilla). Se recomienda que lleven gel desinfectante para las manos.

Si algún día llueve, se suspenderá la actividad.

Información Grupos Adultos (Grupos 6 y 7):

El grupo 6 compuesto por los chicos cadetes (y algún juvenil del grupo 7), tampoco podrá entrenar en piscina. Se irán con Victor al parque lineal a realizar ejercicio.

El grupo 6 femenino y el grupo 7 absoluto si podrán utilizar piscina al cumplir los requisitos impuestos por el Ayuntamiento e IMD, (estar actualmente en disputa de una competición federada). Las limitaciones impuestas son de un máximo de 10 deportistas en las 3 calles que nos han asignado (aunque esto puede cambiar, para bien o para mal...).

A continuación, os presentamos los grupos de entrenamiento. Salvo que tengamos un confinamiento mas estricto o nos prohíban realizar deporte, seguiremos con ellos hasta poder volver a la piscina.

Desde el club, hacemos lo que podemos para poder continuar trabajando en la piscina, pero la situación es complicada, por lo que creemos que esta es la mejor opción para continuar los entrenamientos de manera TEMPORAL. Muchas gracias a todos por la comprensión. ¡Estamos deseando volver a la normalidad!

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

**Jesús López
Director Técnico
Club Waterpolo Albacete**

NIVEL 3 REFORZADO, ENTRENAMIENTOS GRUPOS DE LA ESCUELA DEL CLUB

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES: PISTAS DEL IES VANDELVIRA

TURNO 1			TURNO 2			TURNO 3		
16:00 - 16:50			17:00 - 17:50			17:55 - 18:45 (falta de luz)		
	Nombre	Grupo		Nombre	Grupo		Nombre	Grupo
1	Sergio Martínez	G1	1	Alejandro Martínez	G3	1	Mateo Contreras	G4
2	Africa Martínez	G1	2	Álvaro Herreros	G3	2	Alfonso Corrales	G4
3	Belén Lledó	G1	3	Guille Martínez	G3	3	Pablo Ocaña	G4
4	Samuel García	G1	4	Daniel Gil	G3	4	Luis Moreno	G4
5	Jorge Gómez	G1	5	Nicolás de la C	G3	5	Crisanto Gómez	G4
6	Bruno Lledó	G1	6	Carlos Valverde	G3	6	Rubén Señorans	G4
7	Eduardo Ferrer	G1	7	Daniel Nuñez	G3	7	Rodrigo Moya	G4
8	Darío Martínez	G1	8	Marcos García	G3	8	JC Garde	G5
9	Martín Balufo	G1	9	Daniel Gómez	G3	9	Javi Garde	G5
10	Manuel Monteagudo	G1	10	Jaime Guerrero	G3	10	Jorge Judez	G5
11	Ana Alcaide	G2	11	Alfonso Rodriguez	G3	11	Carlos Alcañiz	G5
12	Marcos Molina	G2	12	Ivan Dámaso	G3	12	Pedro Espinosa	G5
13	Noa Haro	G2	13	Fernando Auñón	G3	13	Rober Herreros	G5
14	Félix Alamo	G2	14	Alberto Atienzar	G3	14	Andrés García	G5
15	Mario Iniesta	G2	15	Iker Hernández	G4	15	David Sanz	G5
16	Ivan Gil	G2	16	Eric Salvador	G4	16	Adri Guillem	G5
17	Daniel Rodriguez	G2	17	Samuel Alfaro	G4	17	Adrian García	G5
18	Jose Lozano	G2	18	Juan García	G4	18	Leonardo Zeolla	G5
19	Antonio Sánchez	G2	19	Esther Manzano	G4	19	Jorge Alcaraz	G5
20	Víctor Corrales	G2	20	Nerea Puente	G4	20	Daniel Alfaro	G5
21	Carlos Jimenez	G2	21	Alberto Guirao	G4	21	Borja Guirao	G5
22	David Alcaide	G2	22	Marcos Gromada	G4	22	Pablo Ros	G5
23	Mateo Sanz	G2	23	Cayetano Fco	G4	23	Álvaro García	G5
24	Ignacio Soler	G2	24	Álvaro Haro	G4	24	Juan Ruiz	G5
25			25	Victor Cuesta	G4	25	Samuel Rubio	G5
			26	Guillermo Balufo	G4			

NIVEL 3 REFORZADO: ENTRENAMIENTOS GRUPOS ADULTOS					
PISCINA: FEMENINO			PISCINA: ABSOLUTO		
MARTES Y VIERNES			LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES		
20:00 a 21:30			20:00 a 20:45		
	Nombre	Grupo		Nombre	Grupo
1	Adara Alfaro	G6	1	Ismael Blázquez	G7
2	Alba Fernández	G6	2	Emilio Martínez	G7
3	Carmen Carrasco	G6	3	Manu Rovira	G7
4	Lucía Marañés	G6	4	Ismael Sánchez	G7
5	Myriam Blázquez	G6	5	Antonio García	G7
6	Nerea Marañés	G6	6	Julián Fuentes	G7
7	Paula Ortiz	G6	7	Jose Pedro Valverde	G7
8	Sara Sepúlveda	G6	8	Javi Cuesta	G7
9	Teresa Sánchez	G6	9	Pedro Ríos	G7
10	Lucía Castaño	G6	10	Jorge Muñoz	G7
R	Sonia Caballero	G6			
R	Marta Tolosa	G6			

SECO: CADETES / JUVENIL		
MARTES Y VIERNES		
20:00 a 21:30		
	Nombre	Grupo
1	Alberto Ferreras	G6
2	Alejandro Dimitrov	G6
3	Alejandro Montañana	G6
4	Antonio Alfaro	G6
5	César Vida	G6
6	Dani Gil	G6
7	Javier Amat	G6
8	Javier Marín	G6
9	Jorge Claramonte	G6
10	Jorge Ortíz	G6
11	Marcos Alcaraz	G6
12	Marcos Alfaro	G6
13	Mario Muñoz	G6
14	Miguel Abellán	G6
15	Pablo González	G6
16	Pablo Moreno	G6
17	Roman Señorans	G6
18	Arturo García	G7
19	Victorio Medrano	G7
20	Javi Medrano	G7
21	Rafa Saez	G7
22	Pablo Alcaraz	G7

PISCINA: ABSOLUTO		
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES		
20:50 a 21:40		
	Nombre	Grupo
1	Nacho de Lucas	G7
2	Ignacio Monserrat	G7
3	Antonio Campos	G7
4	Carlos García	G7
5	Pablo Nicolás	G7
6	Nacho de Domingo	G7
7	Victor Martínez	G7
8	Fco. Javier Garde	G7
9	Jesús López	G7