



### ***Alevines en Oviedo, 6 jornada de los JJDD mes de Marzo.***

Cambio de sesión para los alevines, en esta ocasión los alevines asturianos compitieron en horario matinal en la veterana piscina del Cristo en Oviedo, donde les esperaban 400 metros de competición, repartidos entre el 200 mariposa y el 200 libre, nos fue muy bien en la mariposa, solamente un nadador no logro hacer su mejor marca personal, pero el resto del equipo sí, no nos fue también en el 200 libre, ya que en esa prueba flojeamos más de lo que yo tenía previsto, quizás un poco de cansancio acumulado de la mariposa podría servir de "excusa" pero creo que no fue por eso, más bien es fruto de no entrenar a un nivel más alto de exigencia que nos permita afrontar con garantía esa 2ª prueba de las jornadas de los JJDD que suele atragantarse.

El equipo femenino sigue en su tercera posición, aunque aún tenemos muy cerca a las CN Las Anclas, mientras que el equipo masculino mantiene también su cuarta posición con el CN Oviedo pisándonos los talones.

Las competiciones en general están saliendo bastante bien, creo que donde tenemos que mejorar es en la implicación de la intensidad dentro del entreno diario, en ocasiones nos desviamos de manera muy fácil hacia lo que yo llamaría un desplazamiento hacia lo fácil y el dejarse llevar, sin buscar los límites del entreno en todas sus variantes, y no me refiero solamente hacer lo "INTENSO, INTENSO" me refiero a todo en general, no cuidando la técnica y dejando pasar los metros sin más, y eso es hacer metros "basura" que no nos sirven para nada, "NADAR RAPIDO Y MAL, TIENE FECHA DE CADUCIDAD" pero es que nadar LENTO y MAL ya tiene DELITO.

Vitos.