



***Domingo 22 de diciembre 2019 en el Trofeo Navidad del Grupo Covadonga.***

Participación del equipo en uno de los trofeos más veteranos de la natación Asturiana, el Trofeo de Navidad del G. C. Covadonga, hacia unas temporadas que no acudíamos a este trofeo y ya era hora de volver al Grupo en estas fechas, el objetivo era "tocar" por primera vez la piscina de 50 metros esta temporada y si caía alguna mejor marca pues bienvenida sea, no hubo grandes "pufos" en las marcas, se repitieron mejores marcas del verano en P50 y se bajaron tiempos en algunas pruebas que algunos nadadores no nadaban desde hacía unos cuantos meses, destacar las marcas de Kike, que pasadas a P25 por compararlas a las mismas en estas fechas de la pasada temporada son muy buenas, por ejemplo el 400 libres que le queda en unos excelentes 4.02 el 200 libres metiéndose ya en 1.55 y el 100 en 54 cortos apunto de bajar de 53"

Ahora a entrenar duro en las vacaciones de navidad, aprovechando las dos horas de entreno, para conseguir elevar tanto el volumen como la intensidad de metros.

Nuestras próximas competiciones para las categorías Sen/Jun/Inf serán el 3 y 4 de enero en Aviles con motivo del Trofeo de La Magdalena y ya el 18 de Enero el trofeo de "casa" el Trofeo Vitos-Natal.

FELICES FIESTAS PARA TODOS, Y RECORDAR...HAY TIEMPO PARA TODO, INCLUSO PARA "ENTRENAR"

VITOS.