



EL equipo en el Trofeo de La Magdalena 2019

Pocas mejores marcas personales se han conseguido en el 1º trofeo del año organizado por el C.N. Aviles, pero era algo que ya suponíamos nos sucedería, ya que todos los entrenos de estas navidades, estaban dirigidos a la mejora aeróbica y el trabajo sobre distancias largas, estamos contentos tanto Jose como yo del numero de sesiones y del volumen realizado, así como de vuestra respuesta en los entrenamientos (creo que fue la vez que mas nadadores han acudido a entrenar en el plan de navidades desde hace bastante tiempo...).

Destacar a Hugo en el 200 estilos, a Luisma que bajo marca en el 50 mariposa, a Manuel que por fin!!! nos bajo del 1' en el 100 libres, a Maria C. bajando sus marcas de 100 y 200 braza, Soraya con un muy buen 200 braza y 100 libres, lastima el 100 braza de la última jornada que ya estaba mala, y aun así quiso competir...Noe todo pundonor en el 100 braza, Andrea R. que hace mejor marca en el 100 espalda, y como no a Enrique, que baja sus tiempos en el 50 libres, 200 espalda, pero sobre todo destacar su 200 libres, parando el crono en unos estupendos 1.57.2, que le meten entre los 3 mejores tiempos de la historia de nuestro equipo.

Kike fue el nadador del equipo que más metros se metió entre pecho y espalda estas navidades, cerca de 95.000 metros, este domingo día 13, nadara en la piscina del "Cristo" un 3.000 en la fase sector de la Larga Distancia, con la intención de que su tiempo le lleve a participar en el Campeonato de España de Larga Distancia, y para eso, hay que estar entre los mejores 20 nadadores de España de su categoría, y no va a ser nada fácil lograrlo, pero como ya sabemos..... con Kike "todo es posible"

Ahora en nada nos vienen dos competiciones importantes, los Campeonatos de Asturias, donde el objetivo es conseguir el mayor porcentaje de mejores marcas personales y después el XXVII Trofeo Vitos Natal 2019, donde tenemos que "rematar" algunas pruebas para volver a mejorar marcas.

"HAY QUE SEGUIR ENTRENANDO A BUEN NIVEL Y NO VENIRSE A ABAJO A LA MINIMA EXCUSA"