

## **ACTUACIONES DE LA FEGAR EN RELACIÓN CON EL CONFINAMIENTO DE LOS DEPORTISTAS BECADOS EN EL CGTD PONTEVEDRA DESDE EL 14 DE MARZO 2020**

La FEGAR tomó medidas para que sus deportistas becados en el CGTD Pontevedra, confinados desde el 14 de marzo 2020 en sus casas, puedan seguir preparándose en condiciones cercanas a las del centro según la planificación hecha por el responsable de la sección, asegurándose así de que sus deportistas queden sanos y protegidos contra el COVID19 y que no pierdan, al menos, sus condiciones físicas y técnicas.

### **PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTISTAS BECADOS CGTD**

La planificación prevé 4 días con doble sesión y 2 o 3 días con una sesión de entrenamiento a la semana. Cada sesión consiste en trabajo en Remoergometro según la planificación y la ficha personal individualizada de cada deportista.

Hay 6 sesiones con trabajo complementario de pesas o bicicleta (rodillo o bici estática).

Los programas de fuerza llevan varias opciones dependiendo del material del que disponga cada deportista en su casa (material propiciado por sus clubs y en parte del propio CGTD, y ellos intentan adaptarlo a exigencia del trabajo planificado.

Cada entrenamiento empieza con un calentamiento y movilidad articular que se les enseña durante el curso.

Al acabar cada entrenamiento se hace una sesión de trabajo CORE de 15 min obligatorio y 15-20 min estiramientos para evitar posibles lesiones debido a alguna sobrecarga.

Nuestro responsable de la sección remo CGTD envió a cada deportista su plan de entrenamiento y está haciendo un seguimiento de sus entrenos a diario a través de videollamadas y WhatsApp. Así puede corregir a tiempo algunas incidencias que pueden surgir, además de motivarles a todos para poder aguantar estas condiciones muy difíciles en las que se encuentran.

También se mantiene contacto con los entrenadores de los clubs para poder coordinar mejor el trabajo.

Actualmente los deportistas se encuentran en la última semana del sexto mesociclo de entrenamiento que acabará con un test en Remoergometro el fin de semana para valorar el trabajo hecho, el nivel de cumplimiento de los objetivos y establecer los nuevos objetivos para el siguiente mesociclo y también las fichas individuales de cada uno de ellos.

Tenemos en cuenta que, de momento, el principal objetivo deportivo del año – Campeonatos del Mundo- no está cancelado y toda la planificación está enfocada en este objetivo.

**Intentamos poner a la disposición de los clubes de remo olímpico interesados, información para poder adaptar los entrenamientos a sus objetivos con la ayuda de nuestro director técnico a través del teléfono de contacto.**

**Adjuntamos un PowerPoint con todos los datos que tienen a la disposición los deportistas becados en el CGTD y a los que tendrán acceso los clubs interesados también.**