



GRUPOS DE ENTRENAMIENTO TEMPORADA 2016/17

GRUPO AMARILLO:

Horario de entrenamiento en agua:

De lunes a viernes: 16.00 a 17.00 h. /17.00 a 18.00 h. /18.00 a 19:00 h.

Entrenamiento en seco: No tienen

Entrenador: Álvaro Fraga

Nadadores y nadadoras:

| | | | | | |
|------|------------------|------|------------------|------|--------------------------|
| 2006 | Aissa Fuertes | 2008 | Aitor Carbón | 2009 | Alba Pérez |
| 2008 | Alejandro Pedre | 2005 | Andrés Fernández | 2003 | Ángel Méndez |
| 2006 | Antía Rodríguez | 2007 | Marta Campos | 2006 | Yaiza Pita |
| 2008 | Daniel Portela | 2004 | David Gutiérrez | 2007 | David Portela |
| 2006 | Diego Bouza | 2008 | Gael Varela | 2005 | Germán Rodríguez |
| 2006 | Inés Gómez | 2008 | Inés Santalla | 2008 | Jatniel Jesús Nava |
| 2006 | Daniel Soto | 2007 | Laura Lage | 2008 | Lucía Villarnovo |
| 2006 | Martín Gutiérrez | 2007 | Zoe Díaz | 2004 | Matthew Thyrese González |
| 2007 | Miguel Portela | 2007 | Miguel Rodríguez | 2008 | Miguel Graña |
| 2007 | Nahiara Alvariño | 2007 | Pablo Caneiro | 2006 | Pablo Liñares |
| 2007 | Pedro Romero | 2007 | Sofía Couto | 2007 | Tadeo Tabeira |
| 2009 | Varik Varela | 2007 | Xiana Ruíz | | |
| 2007 | Yeray Niebla | | | | |



GRUPO AZUL:

Horario de entrenamiento en agua:

De lunes a viernes: 19.00-21.00h.

Sábados: 11:30 a 13:00 h.

Entrenamiento en seco: A criterio del entrenador

Entrenador: Álvaro Fraga

Nadadores y nadadoras:

| | | | | | |
|------|----------------|------|------------------|------|------------------------|
| 2005 | Aida Fernández | 2005 | Alba Gómez | 2004 | Alejandro Rodríguez |
| 2005 | Carla Acción | 2004 | Carlota Teijeiro | 2004 | Carolina Rey |
| 2004 | Daniel Seijo | 2004 | David Parga | 2004 | David Diz |
| 2003 | Diego Couto | 2004 | Eva Pardo | 2004 | Guillermo Hermida |
| 2004 | Icía Novo | 2003 | Jacobo Acción | 2003 | Jaime Javier Solotucha |
| 2003 | Julio Pedre | 2005 | Laura Pantín | 2004 | Lucía Santalla |
| 2003 | Marcos Gómez | 2003 | Martín Díaz | 2003 | Martín Paz |
| 2003 | Mateo Romero | 2003 | Omar Perez | 2003 | Pablo Barbeito |
| 2003 | Roi Dopico | 2004 | Rubén Morado | 2004 | Sabela Graña |
| 2005 | Sabela Caneiro | 2004 | Sara Rodríguez | 2004 | Sara Castro |
| 2004 | Sergio Losada | 2004 | Sheila Picallo | | |

GRUPO MÁSTER:

Horario de entrenamiento en agua:

De lunes a viernes: Según indicaciones de los entrenadores

Horario de entrenamiento en seco:

Entrenador: Jorge Jiménez / Álvaro Fraga

Nadadores y nadadoras:

| | | | | | |
|------|--------------------|------|------------------|------|-------------------|
| 1976 | Alfonso Graña | 1979 | Mireia Fernández | 1980 | Cristina Martínez |
| 1972 | Emilio J. Garrocho | 1968 | Francisco López | 1976 | David Arias |
| 1969 | Jaime Ruíz | 1974 | María Leira | 1992 | Ines Ferreira |
| 1969 | Victoria Jiménez | 1984 | Marcos Abad | 1975 | Marta Hernández |
| 1985 | Marta Roca | 1973 | Noemí Álvarez | 1983 | Raúl Polledo |
| 1970 | Ramón Couce | 1968 | Roberto López | 2001 | Sabela Arredondo |
| 1968 | Santiago Santalla | 2002 | Mateo López | 1982 | Diego Salgueiro |
| 1971 | Angel Urbano | 1972 | Ricardo Díaz | 1973 | Javier Teijeiro |
| 1982 | María Ventureira | 1981 | Alvaro Fraga | | |
| 1972 | Jose L. Carrasco | | | | |



GRUPO MORADO:

Horario de entrenamiento en agua:

De lunes a viernes: 20:00 a 22:30h.

Sábados: 9:00 a 11.30 h.

Entrenamiento en seco: A criterio del entrenador

Entrenador: Jorge Jiménez

Nadadores y nadadoras:

| | | | | | |
|------|-------------------|------|---------------------|------|-------------------|
| 1999 | Adrián Pardiñas | 2003 | Ainhoa Salvante | 2002 | Alberto Rodríguez |
| 1999 | Álvaro Losada | 2003 | Andrea Liñares | 2003 | Andrea Pena |
| 1997 | Antón Dopico | 2002 | Cristina Álvarez | 1985 | Cristina Souto |
| 2002 | Clara López | 2003 | Iara Cebal | 1983 | Javier Gómez |
| 1999 | Elena Massa | 1996 | Laura Santalla | 1994 | Laura M. Cernadas |
| 1997 | Guillermo García | 1993 | Marcos Del Río | 1988 | Marcos García |
| 2002 | Jorge Morado | 2000 | Nelson Andrés López | 1996 | Nerea López |
| 2000 | Lucía Cancelo | 2003 | Noa Seijas | 1991 | Patricia García |
| 2001 | Mateo Gómez | 2000 | Raquel Ruíz | 1993 | Rubén Del Río |
| 1998 | Nicolás Luque | 2002 | Sabela Díaz | 1997 | Telmo Bouza |
| 1996 | Paula M. Cernadas | 1991 | Brais Cendán | 1991 | Tania Abad |
| 2002 | Alvaro Ordiales | 2001 | Marcos Rodriguez | 2002 | David Campos |
| 1998 | Marcos Ruíz | | | | |



GRUPO VERDE:

Horario de entrenamiento en agua:

De lunes a viernes: 17:30 a 18:15 h. / 18.15 a 19.00h.

Entrenamiento en seco: No tienen

Entrenador: Jorge Jiménez / Álvaro Fraga

Nadadores y nadadoras:

| | | | | | |
|------|--------------------|------|----------------|------|---------------------|
| 2009 | Alejandro Martínez | 2008 | Candela Conde | 2009 | Clara Couceiro |
| 2008 | Cloe Hermida | 2008 | Daniela García | 2009 | Daniela Camiña |
| 2008 | David Caneiro | 2010 | Diego Veiga | 2008 | Joao Pedro González |
| 2009 | Lana Porta | 2009 | Leo Díaz | 2009 | Lucía Álvarez |
| 2008 | Nerea Gayo | 2009 | Pablo Sande | 2008 | Sabela Carrasco |
| 2008 | Sara Rodriguez | 2011 | Mario Liñares | 2010 | Paula Lage |
| 2010 | Carlota Moré | 2008 | André Ordiales | 2006 | Natalia López |

GRUPO ROJO:

Horario de entrenamiento en agua:

De lunes a viernes: 16.00 a 17.45 h. / 17.45 a 19.30 h.

Sábados: 11:30 a 13:00h.

Entrenador: Jorge Jiménez / Álvaro Fraga

Nadadores y nadadoras:

| | | | | | |
|------|------------------|------|-----------------|------|---------------------|
| 2006 | Adrián Suárez | 2006 | Aldara Carrasco | 2006 | Alejandro Veiga |
| 2006 | Ángela M. Merino | 2005 | Bruno Sanmartín | 2005 | Eduardo Manuel Seco |
| 2006 | Celia Veiga | 2004 | Claudia Felgar | 2006 | Joel Vázquez |
| 2005 | Eric Sanjurjo | 2006 | Iker Hermida | 2006 | Miquel Navarro |
| 2006 | Mónica Gutiérrez | 2006 | Mario Torrente | 2006 | Paula Rodríguez |
| 2006 | Nicolás A. Ramos | 2005 | Pablo Zárata | 2007 | Rebeca Teijeiro |
| 2005 | Pedro Martín | 2005 | Raúl Rodríguez | 2004 | Sandra López |
| 2006 | Sara Urbano | 2007 | Sergi Navarro | | |
| 2006 | Rubén Díaz | 2005 | Carlos Manso | | |

