

## **\*\*MEMÒRIA 2025**

Grup d'Entrenaments de Natació del Piri  
Centre Excursionista Vilassar de Mar\*\*

### **1. Introducció**

El Grup d'Entrenaments de Natació del Piri ha viscut un any 2025 intens, ple d'activitat, esforç i bona convivència. El col·lectiu, format per un nombre molt ampli de nedadors i nedadores, destaca per la diversitat de modalitats esportives que practica i pel fort sentiment de companyonia que el caracteritza.

### **2. Modalitats esportives**

Els membres del grup participen en una gran varietat de disciplines relacionades amb el medi aquàtic:

- Natació de competició
- Aigües obertes (curta i llarga distància)
- Triatló
- Marnaton
- Activitat de lleure i entrenament no competitiu

Aquesta varietat permet acollir esportistes amb objectius molt diversos, des de la millora del rendiment fins a la pràctica saludable i social.

### **3. Metodologia i planificació d'entrenaments**

Els entrenaments segueixen una planificació estructurada per cicles, orientada a desenvolupar totes les capacitats físiques necessàries:

- Cicles de **màxim volum**
- Cicles de **màxima força**
- Treball de **resistència**
- Treball de **capacitat aeròbica i anaeròbica**
- Sèries de **velocitat**

Aquesta planificació permet adaptar la temporada a les competicions principals i consolidar una progressió constant al llarg de l'any.

### **4. Horaris d'entrenament**

Els entrenaments s'ofereixen cada dia laborable en diferents franges per facilitar la conciliació:

- **6:00 – 7:00 del matí**
- **7:00 – 8:00 del matí**
- **14:15 – 15:30 del migdia**

- **19:30 – 20:30 del vespre**

Aquest ventall horari ha estat clau per mantenir un grup gran, divers i fidel.

## **5. Ambient i valors del grup**

Un dels trets més destacats del grup és el bon ambient:

Hi predominen el **companyarisme**, el **respecte**, el **suport mutu** i el **sentit de l'humor**. Aquests valors fan que, més enllà del rendiment esportiu, el grup es consolidi com un espai de creixement personal i cohesió social.

## **6. Competicions i resultats 2025**

Durant l'any 2025, el grup ha participat en un gran nombre de proves i campionats, obtenint resultats excel·lents:

- **Campionat de Catalunya de Natació Màsters – Manresa**
- **Travessia de l'Estartit**
- **Baixada del Riu del Renaixement**
- **Campionats d'Espanya i de Catalunya de Natació Màsters**
- **Campionats d'Europa – Lublin**

La presència en competicions d'àmbit autonòmic, estatal i europeu consolida el grup com una referència dins el panorama màster i d'aigües obertes.

## **7. Tancament de temporada i perspectives**

La temporada 2025 ha estat marcada per un alt nivell de participació, una evolució notable en rendiment i un gran nombre d'èxits esportius.

Amb aquesta energia i motivació, el grup afronta la nova temporada amb la voluntat de **mantenir el ritme**, ampliar objectius i continuar gaudint del procés esportiu dia a dia.

## **8. ACUMULACIÓ D'ENTRENAMENTS.**

Els nedadors que no han fallat a cap entrenament han acumulat els següents objectius:

1- FASE 27 SETMANES 215.700metres

2- FASE 16 SETAMNES 161.500 metres

3- FASE 11 SETAMNES 112.300 metres

### **TOTAL ;**

489.500 metres i PREPARACIÓ FÍSICA: 90 SESSIONS.