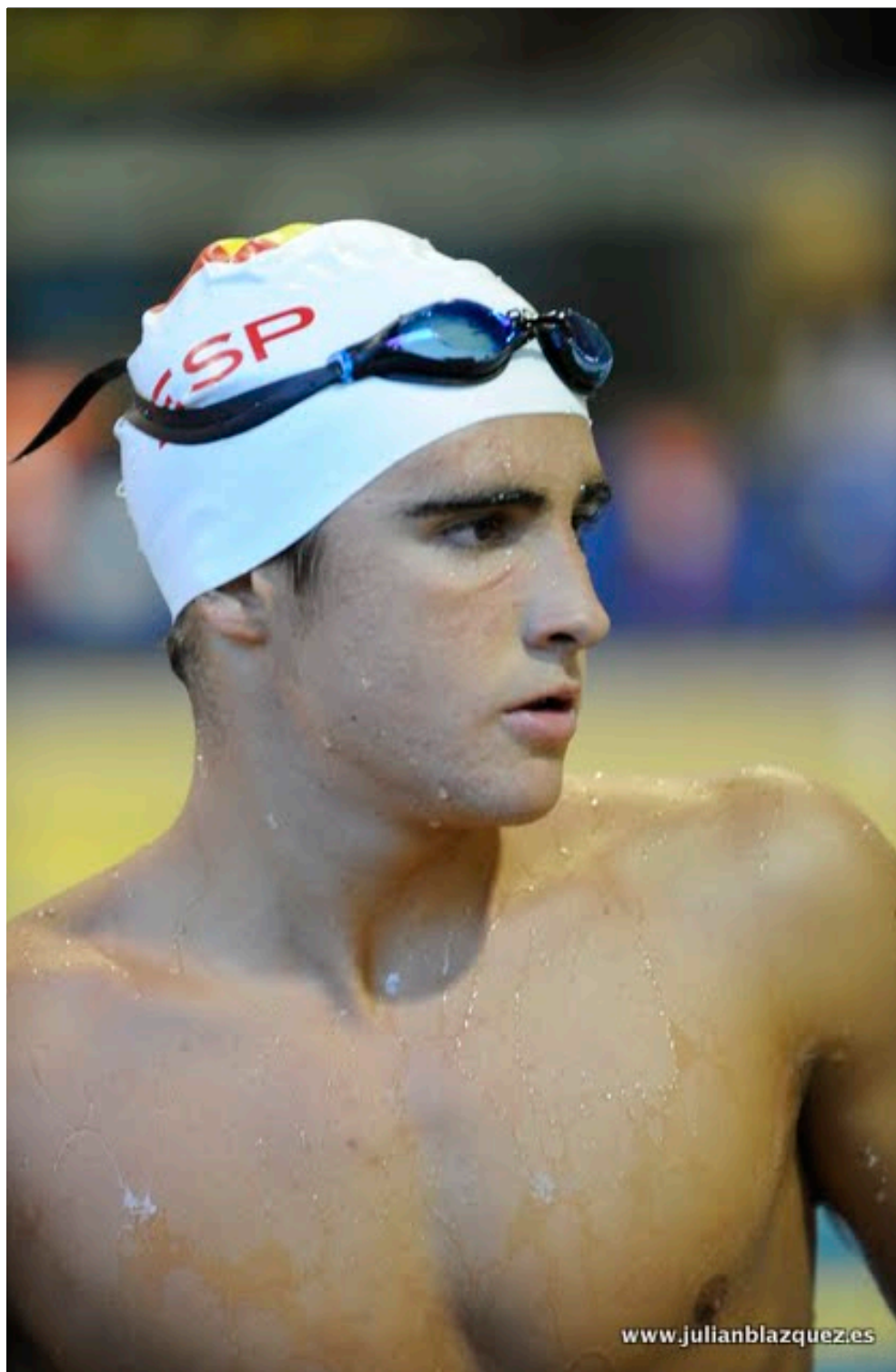


Mayo

2014

Perfil del mes

ANTONIO
ARROYO



El perfil de este mes es para el fondista Antonio Arroyo, nadador que nos representará con el equipo nacional Absoluto en el Europeo de este verano que se celebrará en Berlín. Arroyo disputará la prueba de 1500m Libre.

Nombre y Apellidos: Antonio Arroyo Pérez

Fecha de nacimiento: 09/05/1994

Lugar de nacimiento: Barcelona

Lugar de residencia: Viladecans

Altura: 1,70m

Peso: 67.5 kg

Entrenadores que has tenido a lo largo de tu carrera deportiva:

Yolanda (CN Viladecans) / Mapi Escriché – David Pol (CN Atlètic–Barceloneta) / Luís Rodríguez (FCN–CAR Sant Cugat) / Fred Vergnoux (RFEN–CAR Sant Cugat).

¿Qué aspectos positivos en lo que eres ahora como deportista te ha aportado cada uno de ellos?

Yolanda: Me inició en la natación en mi primer año como federado con 9 años. Recuerdo que me enseñó sobre todo la técnica de la mariposa.

Mapi: Mapi me animó para iniciarme en el fondo.

David: Me introdujo en las Aguas Abiertas.

Luís: Con sus entrenos conseguí llegar a mis primeros campeonatos de Europa junior y absoluto.

Fred: Me ha devuelto la confianza, que entrenando duro puedo lograr mis objetivos.

Club: C.N Atlètic–Barceloneta

Lugar de entrenamiento: CAR Sant Cugat

Mejores marcas:

PRUEBA	P25	P50
1500m libres	15:02.69	15:18.72
800m libres	7:56.16	8:01.65
400m libres	3:52.68	3:57.76

¿Por qué empezaste a nadar y a que edad?

Empecé a los 7 años porque desde pequeño me gustaba el agua, sobre todo el mar.

Mejor Recuerdo de tu carrera Deportiva:

Campeonato de Europa Junior de Amberes. Cuando conseguí la medalla de plata en los 800m libres y el bronce en los 1500m libres.

El secreto de tu éxito:

Mi constancia.

Tres palabras que te describan:

Esfuerzo, Motivación, Dedicación.

Explica un entreno que hayas hecho muy bien (o del que te sientas orgulloso):

Parte principal:

4x(150m crol aeróbico + 50m crol VO2 máx)

Las de 150 iba más o menos a 1.35"-38" y las de 50 a 26" - 27". (CAR de Sierra Nevada)

Cuál es el tipo de entreno que más te gusta:

Los entrenos progresivos.

Deporte favorito al margen de la natación:

Pesca Submarina

Deportistas a los que admiras:

Chad Le Clos y Grant Hackett.

Mascota:

No tengo mascota.

Personas que más han influido en tu carrera:

Mi familia, pero sobre todo los entrenadores que he tenido a lo largo de mi carrera.

Rival más duro:

El cronómetro.

Aficiones:

Pesca Submarina

Peor recuerdo de tu carrera deportiva:

Cada una de las lesiones que he tenido me han supuesto el peor recuerdo que tengo de la natación.

Piscina favorita y por qué:

El Centro Acuático de Málaga, ya que me supuso la primera vez que fui al Campeonato de Europa Junior y Absoluto.

Próximo objetivo:

Kazán 2015

Si pudieras cambiar algo de tu formación y/o trayectoria como nadador, ¿Cambiarías algo del pasado?

No, no he hecho nada de lo que me pueda arrepentir y cambiar.

Qué crees que estarás haciendo dentro de 10 años:

Me gustaría estar entrenando a las futuras promesas de este deporte.