



## Palmarés

- Medalla de bronce Campeonato de Europa Junior de, 5Km (Sant Afriqueie, 2004)
- Subcampeona de Europa Junior de 5Km (Bled, 2005)
- Campeona de Europa Absoluta, 25 Km (Dubrovnik, 2008)
- Cuarto puesto en el Campeonato del Mundo Absoluto, 25 Km (Roma, 2009)
- Octavo puesto en el Campeonato del Mundo Absoluto, 10 Km (Roma, 2009)
- Subcampeona del Mundo Absoluta, 25 km (Roberval, 2010)
- Cuarto puesto en el Campeonato de Europa Absoluta, 25 Km (Budapest, 2010)

## Primera participación con el equipo nacional

- En natación, en la Copa COMEN (Estambul, 2000)
- En aguas abiertas, en la Copa de Europa (Sevilla, 2004)

## Mejor recuerdo de tu carrera deportiva

Mi primera medalla de oro en 800 metros en el Campeonato de España de la Juventud (Valladolid, 1999)

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

Desde que empecé a entrenar hasta la actualidad: Margarita Cabezas.

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

Tengo dos favoritos:

- |     |                        |   |
|-----|------------------------|---|
| 1º) | Calentamiento variado: | 1000 metros   |
|     | Parte Principal:       | 2x(1500/A1+2x4x50C/2'/4' Velocidad)<br>4x(500/A2 + 2x8x25C/1'/2' Velocidad) |
|     | Vuelta a la calma:     | 500 metros  |
| 2º) | Calentamiento variado: | 1000 metros   |
|     | Parte Principal:       | 6000 (3000(FCM-35)2000(FCM-25)1000(FCM-15)                                  |
|     | Vuelta a la calma:     | 500 metros  |

## Cual es el tipo de entreno que mas te gusta

Los de series largas en progresión, con cambios de ritmo y acabando en negativo.

## Tres palabras que te describan

Trabajadora, extrovertida y persistente.

## Deportista al que admiras

A Erika Villaécija. La admiraba por sus logros y capacidad de sacrificio. Pero desde que la conocí mejor en el Mundial de Aguas Abiertas en Roberval, me demostró que es mejor aún como persona.

## Cual es tu competición favorita

25Km. Porque no es tan agobiante como los 10Km donde los nadadores van "pegándose" unos a otros y puedes nadar sin preocuparte por ello.

## Piscina favorita

Cualquiera que mida más de 25m. Los virajes son mi talón de Aquiles.

## Próximo objetivo

Campeonato del Mundo en Shanghai

## Que crees que estarás haciendo dentro de 10 años

No me veo nadando con 33 años, así que supongo que estaré trabajando como profesora de Educación Física en un instituto, o en un centro deportivo o incluso entrenando algún club.

Margarita Domínguez Cabezas  
Nadadora de Aguas Abiertas