

## **EQUIPO ALEVIN FEDERADO DEL C.D.MANUEL LLANEZA.**

Para nadadores con licencia federativa, competiciones oficiales de la Real Federación Española de Natación, jornadas de la Liga Asturiana de los Juegos Deportivos (JJDD). Trofeos de otros Clubs, así como trofeos propios, Vitos-Natal y San Juan.

Para todos aquellos que quieran hacer "NATACION DE COMPETICION DE "RENDIMIENTO" SIENDO LO IDEAL CUMPLIR EL MINIMO DE SESIONES RECOMENDADAS, ESTA CATEGORIA YA TIENE CTO. DE ESPAÑA DE NATACION, CAMPEONATOS DE ASTURIAS DE VERANO Y LA COPA ALEVIN, COMPETICIONES TAN IMPORTANTES COMO LA LIGA ASTURIANA DE LOS JJDD

**Alevines DE 1º AÑO Masculino: 2007 y Femenino: 2008**

### AGUA

DIAS: De Lunes a Viernes, de 20.00 a 21.30 y Sábados 9.30 a 11.00

Se pueden combinar los días como se quiera, para hacer **5 SESIONES MINIMO ACONSEJABLE.**

Las sesiones de entreno son de 90'.

### SECO (Gimnasio)

DIAS: De Lunes a Viernes, de 19.00 a 19.45

Se pueden combinar los días como se quiera, para hacer **5 SESIONES MINIMO ACONSEJABLE.**

Las sesiones de entreno son de 40'.

**NOTA: LOS NADADORES/AS DE ESTE 1º AÑO ALEVIN, PUEDEN SEGUIR ENTRENANDO A LAS 19.00 HORAS, PARA IR ADAPTANDOSE POCO A POCO AL HORARIO DE LAS 20.00 PERO CUANTO 1º EMPIECEN A ENTRENAR COMO "ALEVINES" PRIMERO EMPEZARAN A NOTAR LA PROGRESION.**

**Alevines DE 2º AÑO Masculino: 2006 y Femenino: 2007**

### AGUA

DIAS: De Lunes a Viernes, de 20.00 a 21.30/45 los Sábados de 9.30 a 11.00 y los viernes de 15.30 a 17.00 horas

Se pueden combinar los días como se quiera, para hacer **6 SESIONES MINIMO.**

Las sesiones de entreno son de 90'/105'.

### SECO (Gimnasio)

DIAS: De Lunes a Viernes, de 18.30 a 19.00

Se pueden combinar los días como se quiera, para hacer **5 SESIONES MINIMO.**

Las sesiones de entreno son de 40'.

Se pueden recuperar entrenos a las 15.30 previo aviso a los entrenadores correspondientes.