

EQUIPO BENJAMIN FEDERADO DEL C.D.MANUEL

LLANEZA 2019/2020

BENJAMINES DE 1º AÑO

Masculino: 2009 y Femenino: 2010

AGUA

DIAS: De Lunes a Viernes, de 19.00 a 20.00 y Sábados 11.00 a 12.00

Se pueden combinar los días como se quiera, para hacer **4 SESIONES MINIMO ACONSEJABLE.**

Las sesiones de entreno son de 60'.

SECO (Gimnasio)

DIAS: De Lunes a Viernes, de 18.30 a 19.00

Se pueden combinar los días como se quiera, para hacer **4 SESIONES MINIMO ACONSEJABLE.**

Las sesiones de entreno son de 30'.

BENJAMINES DE 2º AÑO

Masculino: 2008 y Femenino: 2009

AGUA

DIAS: De Lunes a Viernes, de 19.00 a 20.00 y de 19.00 a 20.15 segun avance la temporada y Sábados 11.00 a 12.00

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

Las sesiones de entreno son de 60' o 75' (según avance temporada)

Nota: A partir del mes de Enero 2020, algunos nadadores que lo deseen pueden acudir algún entreno de las 20.00 horas con los alevines de 1º año, pero solamente 60' ya que la velocidad media del entreno es más elevada.

SECO (Gimnasio)

DIAS: De Lunes a Viernes, de 18.30 a 19.00

Se pueden combinar los días como se quiera, para hacer **3 SESIONES MINIMO.**

Las sesiones de entreno son de 30'.

NOTA: La progresión de la técnica en todos los estilos, está directamente relacionada con el % de asistencia a los entrenos, la enseñanza está enfocada en un 100% a nadar "TECNICAMENTE CORRECTO" y hacia ese objetivo está dirigido todo nuestro plan de entrenamientos. Pero para poder llegar a finales de temporada con un equilibrio entre la calidad técnica propia del nadador/a y su progresión, es primordial alcanzar unos mínimos de asistencia, ya que si no es imposible lograrlo, y no solo los propios niños/as se verán frustrados si no también los entrenadores, y en ese tema los PADRES Y FAMILIARES sois FUNDAMENTALES en estas edades.