

## **EQUIPO INFANTIL FEDERADO DEL C.D.MANUEL LLANEZA 2019/2020**

Nadadores con licencia federativa, competiciones oficiales de la Real Federación Española de Natación, Trofeos del Circuito Inter clubs Asturiano, trofeos propios, Vitos-Natal y San Juan, Campeonatos de Asturias de Invierno y verano.

*Para todos aquellos que quieran hacer "NATACION DE COMPETICION DE "RENDIMIENTO" SIENDO LO IDEAL CUMPLIR EL MINIMO DE SESIONES RECOMENDADAS. ESTA CATEGORIA YA TIENE CTOS. DE ASTURIAS Y DE ESPAÑA.*

**INFANTILES de 1º AÑO y de 2º AÑO Masculino: 2005+2004 y Femenino: 2006+2005**

### **AGUA**

DIAS: De Lunes a Viernes, de 20.00 a 21.45/22.00 (105'/120') y Sábados 9.30 a 11.00 (90')

**A PARTIR DE ESTA TEMPORADA (2019/2020) TAMBIEN SE PUEDE ENTRENAR TODOS LOS DIAS: Lunes, Martes, Miércoles, Jueves y Viernes de 15.30 A 17.00 HORAS (90') POR LAS SIGUIENTES RAZONES Y PREVIA CONSULTA A LOS ENTRENADORES, JOSE Y VITOS.**

**-CAMBIO POR EL ENTRENO DE LAS 20.00**

**-RECUPERACION DE ENTRENOS DE LAS 20.00 NO REALIZADOS.**

**-ENTRENOS DOBLES, BIEN PARA CONSEGUIR DETERMINADOS OBJETIVOS (MINIMAS DE ASTURIAS O NACIONALES...) O PREPARACION DE LOS CAMPEONATOS DE ESPAÑA SI YA SE TIENE ESA MINIMA CONSEGUIDA.**

En definitiva, se pueden combinar los días como se quiera, para hacer **6 o 7 SESIONES MINIMO ACONSEJABLE.**

Aquellos que lo deseen, pueden hacer doble en el mismo día para recuperar entrenos perdidos de la semana por temas de estudios. Aquellos nadadores/as con opciones hacer mínimas nacionales, se les planificarán los entrenamientos para hacer dobles a las 15.30 y a las 20.00 horas, esta planificación será específica y se tendrá que realizar si se quiere acudir a los Campeonatos de España

### **SECO (Gimnasio)**

DIAS: De Lunes a Viernes, de 19.00 a 19.45. Aquellos que vengan a las 15.30 a la sesión de agua pueden hacer el seco de 17.00 a 17.45

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

Las sesiones de entreno son de 40'.

**CUANDO SE LLEGA A LA CATEGORIA INFANTIL, LA PROGRESION EN ESTE DEPORTE, DEPENDE MUCHISIMO DE SEGUIR UNA PLANIFICACION LO MAS CERCANA AL 100%, SI LA CUMPLES, TENDRAS MUCHISIMAS POSIBILIDADES DE SEGUIR MEJORANDO Y NO ESTANCARTE EN TUS TIEMPOS, EN TU MANO ESTA CONSEGUIRLO.**