

## **EQUIPO JUN/SEN 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.*

**JUNIORS: Masculino 03+02 y Femenino 03+04**

**SENIORS: Masculino 01..... y Femenino 02.....**

### **AGUA**

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

**También, DE LUNES A VIERNES de 15.30 A 17.00 HORAS (90')**

### **SECO (Gimnasio)**

DIAS: De Lunes a Viernes, de 19.00 a 19.45 y también de 17.00 a 17.45

Se pueden combinar los días como se quiera, para hacer **4 a 5 SESIONES MINIMO.**

Las sesiones de entreno son de 45'.

**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.**