

EQUIPO PREBENJAMIN "FEDERADO" DEL C.D.MANUEL **LLANEZA 2019/2020**

Para nadadores con licencia federativa, **(tiempos oficiales) competiciones oficiales de la Real Federación Española de Natacion**, jornadas de la Liga Asturiana de los Juegos Deportivos (JJDD). Trofeos de otros Clubs, así como trofeos propios, Vitos-Natal 2020 y San Juan 2020.

Pre Benjamines "Juegos deportivos" (JJDD) .
Masculino: 2010 y Femenino: 2011

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

3 SESIONES, QUE SERIA EL MINIMO PARA PROGRESAR MES A MES.

Las sesiones de entreno agua son de 60'.

SECO

DIAS: De Lunes a Viernes, de 18.30 a 19.00

Se pueden combinar los días como se quiera, para hacer

3 SESIONES, QUE SERIA EL MINIMO PARA PROGRESAR MES A MES.

Las sesiones de entreno seco 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.