



C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

Plan de Trabajo Semanal Grupo ESCUELA LUNES-MIERCOLES Y VIERNES

"NORMAS BASICAS DURANTE TODO EL ENTRENO"

HACER LOS PIES SIN BRAZADAS/NO HABLAR DURANTE EL TRABAJO DE PIES/TODOS LOS VIRAJES 7 m. /ENTRADA Y SALIDA DEL VIRAJE SIN RESPIRAR/
REALIZAR TODOS LOS VIRAJES CORRECTAMENTE/ REALIZAR EL NADO SUBACUATICO SIEMPRE

Semana del 21 al 27 de Octubre de 2019

INICIO DE LA TEMPORADA 2019/2020

"PROCESO DE APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES ACUATICAS"

DESARROLLO ESPIRITU DE EQUIPO Y COMPAÑERISMO

MATERIAL NECESARIO SIEMPRE: GOMAS DE PIES

SESIÓN PISCINA

LUNES	HORA	16:00 – 17:00
	CARGA	BAJA
	TR. PRINC.	TRABAJO ESPALDA Y GIRO DE ESPALDA/CROL
	MATERIAL	<p>1. 4x25 Recogida de Aros Mixto. Zambullida libre, desplazarse de modo libre hasta los 12,5 metros, bucear para coger una anilla sumergible y completar con la anilla de forma libre hasta completar los 25 m. El siguiente relevista saldrá cuando el compañero toque la pared. Los aros serán facilitados por la F.A.N y se colocarán en colaboración con un voluntario del club)</p> <p>25 m. espalda con giro hacia atrás en los 12,5 25 m. crol con giro hacia delante en los 12,5</p>
	MATERIAL	GOMAS PIES
MIERCOLES	HORA	16:00 – 17:00
	CARGA	BAJA
	TR. PRINC.	TRABAJO DE ESTILOS Y GIRO ESPALDA/CROL
	MATERIAL	<p>25 m. espalda con giro hacia atrás en los 12,5 m. 25 m. crol con giro hacia delante en los 12,5</p>
	MATERIAL	GOMAS PIES
VIERNES	HORA	16:00 – 17:00
	CARGA	BAJA
	TR. PRINC.	TRABAJO DE ESPALDA, PIES CROL, GIRO EP/CR
	MATERIAL	<p>2. 4x25 Relevos pies crol Mixto. Salida con tabla desde arriba. La tabla se usará como testigo que será entregada en mano de un relevista al otro, sin que se despegue y no soltándola durante el recorrido. (la tabla o testigos serán facilitados por la F.A.N)</p> <p>50m. (7,5 m. subacuático salida y 5m. viraje)</p>
	MATERIAL	GOMAS PIES