



# C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

## Plan de Trabajo Semanal Grupo **ABSOLUTOS Y JUNIOR**

**"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 13 al 19 de Enero de 2020

TEMPORADA 2019/2020

CICLO DE INVIERNO

2º MACROCICLO

4ª SEMANA DE FASE ACUMULACION

5 Semanas para la 3ª jornada, 1ª sesión CIRCUITO PROVINCIAL EN EL PUERTO DE SANTA MARIA

ETAPA DE TRABAJO: RESISTENCIA FUERZA AEROBICA, AEROBICO MEDIO E INTENSO, Y POTENCIA ALACTICA/ FUERZA MAXIMA INTRAMUSCULAR

CALENTAMIENTO EN SECO 10' ANTES DE CADA SESIÓN (USO DE GOMAS ELASTICAS)

**GOMAS DE PIES HAY QUE LLEVARLA SIEMPRE**

### 1ª SESION PISCINA

### SESIÓN DE SECO

### 2ª SESIÓN PISCINA

LUNES	HORA	07:00 – 08:00		19:00 – 21.00
	CARGA	BAJA		MEDIA
MARTES	TR. PRINC.	AEROBICO LIGERO	20.00 – 21:00	18:00 – 20:00
	MATERIAL	CARGA Y PALAS	EXTREMA	<b>IMPORTANTE</b>
MIERCOLES	TR. PRINC.		FUERZA MAXIMA INTRAMUSCULAR	AEROBICO INTENSO Y POT. ALACTICA
	MATERIAL		GUANTES	CARGA + SNORKEL
JUEVES	HORA	07:00 – 08:00		19:00 – 21.00
	CARGA	MEDIA		MEDIA
VIERNES	TR. PRINC.	CAP. ALAC + AER. LIGERO		RES.FUERZA AER. + AEROBICO MEDIO
	MATERIAL	CARGA		CARGA+CAMISETA+PALAS
SABADO	HORA		20.00 – 21:00	18:00 – 20:00
	CARGA		EXTREMA	<b>IMPORTANTE</b>
DOMINGO	TR. PRINC.		FUERZA MAXIMA INTRAMUSCULAR	AEROBICO INTENSO Y POT. ALACTICA
	MATERIAL		GUANTES	CARGA + SNORKEL
SABADO	HORA			18:30 – 20.30
	CARGA			MEDIA
DOMINGO	TR. PRINC.			RES.FUERZA AER. + AEROBICO MEDIO
	MATERIAL			CARGA+CAMISETA+PALAS + ALETAS
SABADO	HORA			DESCANSO
	CARGA			DESCANSO
DOMINGO	TR. PRINC.			DESCANSO
	MATERIAL			DESCANSO