# C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

## Plan de Trabajo Semanal Grupo INFANTIL ANDALUZ

***"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 | 1º MACROCICLO | 2ª SEMANA DE REALIZACION |
| 4 días para el CAMPEONATOS ANDALUCIA EN MALAGA | | |
| ETAPA DE TRABAJO: CAPACIDAD Y POTENCIA LACTICA Y VELOCIDAD | | |
| 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 | | | 19:00 – 21.00 |
| | CARGA | | | MEDIA |
| | TR. PRINC. | | | CAP. ALACT. +AEROBICO MEDIO |
| | MATERIAL | | | ALETAS |
| MARTES | HORA | | | 18:00 – 20:00 |
| | CARGA | | | GRANDE |
| | TR. PRINC. | | | POT. LACTICA + AER. LIG. + TEC |
| | MATERIAL | | | SNORKEL |
| MIERCOLES | HORA | | | 19:00 – 21:00 |
| | CARGA | | | BAJA |
| | TR. PRINC. | | | AER. LIGERO + CAP. ALACT. + TECN. |
| | MATERIAL | | | SIN MATERIAL |
| JUEVES | HORA | | | 18:00 – 20.00 |
| | CARGA | | | BAJA |
| | TR. PRINC. | | | POTENC. LACT. + AER. LIGER. + TEC |
| | MATERIAL | | | SIN MATERIAL |
| VIERNES | HORA | | | |
| | CARGA | | | CAMP. ANDALUCIA |
| | TR. PRINC. | | | |
| | MATERIAL | | | |
| SABADO | HORA | | | |
| | CARGA | | | CAMP. ANDALUCIA |
| | TR. PRINC. | | | |
| | MATERIAL | | | |
| DOMINGO | HORA | | | |
| | CARGA | | | CAMP. ANDALUCIA |
| | TR. PRINC. | | | |
| | MATERIAL | | | |