



C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

Plan de Trabajo Semanal Grupo **ALEVIN**

"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

INICIO DE LA TEMPORADA 2019/2020

CICLO DE INVIERNO

2º MACROCICLO

2ª SEMANA DE MESOC. TRANSFORMACION

2 SEMANAS PARA LA 1ª JORNADA ZONAL EN CORDOBA ALEVIN

ETAPA DE TRABAJO ESPECIFICO: AEROBICO INTENSO + CAPACIDAD ALACTICA + TECNICA/ACONDIC. FISICO GEN.
CALENTAMIENTO EN SECO 10' ANTES DE CADA SESIÓN (USO DE GOMAS ELASTICAS)

LAS GOMAS DE PIES HAY QUE LLEVARLAS SIEMPRE "OJO CON LLEVAR EL MATERIAL CORRESPONDIENTE"

		1ª SESION PISCINA	SESIÓN DE SECO	2ª SESIÓN PISCINA
LUNES	HORA		19:00 – 20:00	17:00 – 19:00
	CARGA		MEDIA	MEDIA
	TR. PRINC.		ACONDICIONAMIENTO GENERAL	AER. MEDIO + LIGERO
	MATERIAL		ESTERILLA	ALETAS
MARTES	HORA			17:00 – 19:00
	CARGA			IMPORTANTE
	TR. PRINC.			AEROBICO INTENSO Y TECNICA
	MATERIAL			SNORKEL
MIERCOLES	HORA		19:00 – 20:00	17:00 – 19:00
	CARGA		MEDIA	MEDIA
	TR. PRINC.		ACONDICIONAMIENTO GENERAL	CAP. ALACTICA + AER. LIGERO
	MATERIAL		ESTERILLA	ALETAS
JUEVES	HORA			17:00 – 19:00
	CARGA			MEDIA
	TR. PRINC.			CAP. ALACT. + AER. MEDIO
	MATERIAL			ALETAS + PALAS
VIERNES	HORA			17:00 – 18:30
	CARGA			IMPORTANTE
	TR. PRINC.			AEROBICO INTENSO Y TECNICA
	MATERIAL			SNORKEL
SABADO	HORA			
	CARGA			descanso
	TR. PRINC.			
	MATERIAL			