



# C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

## Plan de Trabajo Semanal Grupo **BENJAMIN**

### "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

CONOCIMIENTO DE LAS REGLAS

DOMINIO DE LOS VIRAJES, SALIDAS Y LLEGADAS

INICIO TRABAJO AEROBICO Y TECNICO DE LOS DIFERENTES ESTILOS

5 días PARA LA 1ª JORNADA FASE BENJAMIN Y PREBENJAMIN EN TARIFA

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

MATERIAL QUE SIEMPRE HAY QUE LLEVAR: GOMAS DE PIES

		SESIÓN DE SECO	SESIÓN PISCINA
LUNES	HORA	17:00 – 17:20	16:00 – 17:00
	CARGA	BAJA	BAJA
	TR. PRINC.	INICIACIÓN A LA PREPARACION EN SECO	CONTROL 1º PRUEBA A NADAR
	MATERIAL	ESTERILLA	SIN MATERIAL
MARTES	HORA		16:00 – 17:00
	CARGA		BAJA
	TR. PRINC.		AEROBICO LIGERO + TECN. ESP/BR
	MATERIAL		SIN MATERIAL
MIERCOLES	HORA	17:00 – 17:20	16:00 – 17:00
	CARGA	BAJA	BAJA
	TR. PRINC.	INICIACIÓN A LA PREPARACION EN SECO	CONTROL 2º PRUEBA A NADAR
	MATERIAL	ESTERILLA	SIN MATERIAL
JUEVES	HORA		16:00 – 17:00
	CARGA		BAJA
	TR. PRINC.		AEROBICO LIGERO + TECN. MAR. / CR
	MATERIAL		SIN MATERIAL
VIERNES	HORA	17:00 – 17:20	16:00 – 17:00
	CARGA	BAJA	BAJA
	TR. PRINC.	INICIACIÓN A LA PREPARACION EN SECO	TECNICA
	MATERIAL	ESTERILLA	SIN MATERIAL
SABADO	HORA		1º J. FASE PROVINCIAL
	CARGA		TARIFA
	TR. PRINC.		
	MATERIAL		