



# C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

## Plan de Trabajo Semanal Grupo **PRE 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

INICIO DE LA TEMPORADA 2019/2020

**"PROCESO DE APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES ACUATICAS"**

DESARROLLO ESPIRITU DE EQUIPO Y COMPANERISMO

2 SEMANAS PARA LA 1ª JORNADA FASE BENJAMIN Y PREBENJAMIN EN TARIFA

**MATERIAL NECESARIO SIEMPRE; GOMAS DE PIES Y ESTERILLA PARA EL SECO**

### SESIÓN DE SECO

### SESIÓN PISCINA

	HORA	17:00 – 17:20	16:00 – 17:00
	AÑOS	TODOS	TODOS
	TR. PRINC.	INICIACION AL ENTRENO EN SECO	CONTROL PRUEBA A NADAR COMPETICIÓN
LUNES		ABDOMINALES FLEXIONES DE BRAZOS SALTOS LUMBARES FLEXIBILIDAD	50 LIBRES CON 5m. subacuatico/ESPALDA RELEVO 4X25 PIES MARIPOSA MAXIMO SUBACUATICO
	MATERIAL	ESTERILLA	SIN MATERIAL
MIERCOLES	HORA	17:00 – 17:20	16:00 – 17:00
	AÑOS	TODOS	MASCULINO 10 - 11 FEMENINOS 13
	TR. PRINC.	INICIACION AL ENTRENO EN SECO	CONTROL PRUEBA A NADAR COMPETICIÓN
		ABDOMINALES FLEXIONES DE BRAZOS SALTOS LUMBARES FLEXIBILIDAD	50 BRAZA/MARIPOS 100 ESTILOS
	MATERIAL	ESTERILLA	SIN MATERIAL
VIERNES	HORA	17:00 – 17:20	16:00 – 17:00
	AÑOS	TODOS	MASC. 2010-2011 Y FEM. 2013
	TR. PRINC.	INICIACION AL ENTRENO EN SECO	TECNICA GENERAL
		ABDOMINALES FLEXIONES DE BRAZOS SALTOS LUMBARES FLEXIBILIDAD	TRABAJO 100 ESTILOS TRABAJO 50 LIBRES CON SUBACUATICOS DE 5 M EN SALIDA Y VIRAJES TRABAJO PIES MARIPOSA SUBACUATICO
	MATERIAL	ESTERILLA	SIN MATERIAL