



C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

Plan de Trabajo Semanal Grupo **INFANTIL (RESTO)**

"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 DE ACUMULACION

3 SEMANAS TROFEO PORTUENSE (PUERTO DE SANTA MARIA)

ETAPA DE TRABAJO: RES. FUERZA AEROBICA, AEROBICO INTENSO Y MEDIO, POT. ALACTICA Y TECNICA / FUERZA RESISTENCIA

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	SESIÓN DE SECO	HORA	19:00 – 21:00
	CARGA	BAJA		CARGA	MEDIA
MARTES	TR. PRINC.	AEROBICO LIGERO	SESIÓN DE SECO	TR. PRINC.	18:00 – 20:00
	MATERIAL	CARGA Y PALAS		MATERIAL	IMPORTANTE
MIERCOLES	HORA	07:00 – 08:00	SESIÓN DE SECO	HORA	19:00 – 21:00
	CARGA	MEDIA		CARGA	MEDIA
JUEVES	TR. PRINC.	CAP. ALAC + AER. LIGERO	SESIÓN DE SECO	TR. PRINC.	RES.FUERZA AER. + AEROBICO MEDIO
	MATERIAL	CARGA		MATERIAL	CARGA+CAMISETA+PALAS
VIERNES	HORA		SESIÓN DE SECO	HORA	18:00 – 20:00
	CARGA			CARGA	IMPORTANTE
SABADO	TR. PRINC.		SESIÓN DE SECO	TR. PRINC.	AEROBICO INTENSO Y POT. ALACTICA
	MATERIAL			MATERIAL	CARGA + SNORKEL
DOMINGO	HORA		SESIÓN DE SECO	HORA	18:30 – 20:30
	CARGA			CARGA	MEDIA
	TR. PRINC.		SESIÓN DE SECO	TR. PRINC.	RES.FUERZA AER. + AEROBICO MEDIO
	MATERIAL			MATERIAL	CARGA+CAMISETA+PALAS + ALETAS
	HORA		SESIÓN DE SECO	HORA	
	CARGA			CARGA	DESCANSO
	TR. PRINC.		SESIÓN DE SECO	TR. PRINC.	
	MATERIAL			MATERIAL	DESCANSO