



## PROYECTO DEPORTIVO TEMPORADA 2020/2021

### ❖ ASPECTOS GENERALES

- **Calendario de Actividades**
  - Fecha de inicio Entrenamientos: 3-08-2020
  - Reunión Equipo completo: 17-08-2020
  - Reunión padres: ¿?
  - Reunión por categoría: ¿?
- **Mes de junio:**
  - Campaña de Captación general
- **Mes de julio**
  - VACACIONES OBLIGADAS AL NO TENER PISCINA
- **Mes Agosto:**
  - Inicio temporada: 3-08-2020
  - Campaña masiva de captación de chicos/as
    - Categorías Escuela-Pre benjamín y Benjamín
- **Horarios**
  - Anexo-1
- **Material necesario para la temporada**
  - **PISCINA**
    - 6 gomas elásticas trabajo en agua
    - 12 paracaídas resistencia
  - **SECO**
    - Balones medicinales
      - ◆ 1 kg-2kg-3 Kg-5kg-10 Kg
    - Discos
      - ◆ 10 de 1 kg
      - ◆ 8 de 2Kg
      - ◆ 4 de 4Kg
      - ◆ 6 de 5kg
      - ◆ 4 de 10 kg
    - Barras
      - ◆ 2 de 5 kg.
      - ◆ 2 de 8 kg
      - ◆ 2 de 10 kg
    - 1 bancos
    - 2 balones fitness



## ❖ EQUIPO TÉCNICO

- Director técnico y 1º Entrenador
- Responsable base (Pre-Benjamín y Escuela)

## ❖ GRUPOS DE TRABAJO

- ESCUELA (Masc: 2013-14-15 Y Fem: 2015-16)
  - **Planificación**
    - **Periodización:** 1 ciclo en la temporada del 03 de Agosto/20 al 30 de Julio/21
    - **Números de sesiones semanales:** 3 sesiones
    - **Duración sesiones:** 1:00 h.
    - **Desarrollo sesión:** 1h en piscina
    - **Competiciones: 3** (sin reglamentación)
      - ◆ Trofeo del club
      - ◆ Trofeo Tiburones
      - ◆ Trofeo final temporada
  - **Entrenamiento “DESARROLLO DEL MOVIMIENTO”**
    - Desarrollo de las habilidades básicas:
      - ◆ En agua:
        - Dominio básico del estilo crol y Espalda
        - Control de la respiración
        - Coordinación de los gestos técnicos (brazos, piernas, ...)
        - Buceo mínimo de 10 m.
        - Mantenimiento de la posición (dorsal y ventral)
        - Impulso de la pared
        - Subacuático 5m.
        - volteos frontal y dorsal
        - Saltos desde el pódium
        - Diversión: Acciones jugadas, tanto en agua
  - **Controles: Al inicio y final de la temporada**
    - Antropométrico
      - ◆ Altura
      - ◆ Peso
      - ◆ Envergadura
      - ◆ Longitud mano
      - ◆ Ancho mano
    - Evaluación de la técnica del crol y la espalda
    - Evaluación habilidades
      - ◆ Giros frontal y dorsal
      - ◆ Impulso pared
      - ◆ Subacuático 5m.
  - **Material a utilizar durante el entreno**
    - Piscina
      - ◆ gomas pies
      - ◆ tabla
      - ◆ pull



## ➤ **PRE-BENJAMIN:** (M: 2011-12 Y F: 2013-14) **“APRENDIZAJE DE GESTOS TÉCNICOS AVANZADOS”**

### ▪ **Planificación**

- **Periodización:** 1 ciclo en la temporada del 03 de Agosto/20 al 31 de Julio/21
- **Sesiones semanales:** 3 sesiones incluyendo el trabajo en seco
- **Duración sesiones agua:** 1:15 h.
- **Desarrollo sesión:** 1h en piscina y 15' en seco
- **Competiciones:**
  - ◆ 4/5 a nivel provincial (FAN)
  - ◆ 1 a nivel territorial (Desafío)
  - ◆ Posibles Trofeos

### ▪ **Entrenamiento**

- ◆ **Continuidad del trabajo del desarrollo en la Escuela**
- En agua
  - ◆ Habilidades básicas
    - Giros dorsales y frontal aplicado a los virajes
    - Buceo mínimo 20 m.
    - Desplazamientos (brazos, pies, remadas)
    - Subacuáticos dorsal-Frontal-lateral
    - Patada delfín: dorsal y ventral
    - Diversión: Acciones jugadas
    - Respiración bilateral a crol
  - ◆ Técnica
    - Técnica general, los 4 estilos (coordinación, posiciones)
    - Salidas, virajes y movimiento transición estilos
    - Dominar la prueba 100 estilos reglamentario y 100 Libres
- Seco
  - ◆ Agilidad, equilibrio, coordinación, velocidad
  - ◆ Diversión: Acciones jugadas (lineal, lateral, multidireccional)

### ▪ **Controles: Al inicio y final temporada**

- Antropométrico
  - ◆ Altura
  - ◆ Peso
  - ◆ Envergadura
  - ◆ Longitud y ancho de mano
- Evaluación de la técnica de los cuatro estilos
- Evaluación habilidades
- Subacuáticos
- Control 100 libre y 100 estilos

### ▪ **Material**

- **Seco**
  - ◆ balón medicinal 1kg
    - banda elástica ligera
    - Balones Fitness
- **Piscina**
  - ◆ Snorkel
  - ◆ gomas pies y rodillas



- ◆ tabla y pull
- **Sesión Tipo**
  - **LUNES**
    - ◆ 15' Técnica habilidades
      - Impulso de la pared/subacuático/ buceo/ giros frontal-dorsal/saltos verticales/...
    - ◆ 30' Desarrollo capacidad Aeróbica (Todos los estilos)
    - ◆ 15' Técnica estilos (nado)
      - Subacuático
      - Apnea
      - Posición cuerpo
      - Entrada salida
  - **MIERCOLES**
    - ◆ 15' técnica salidas-virajes-llegadas
    - ◆ 20' Desarrollo capacidad Aeróbica (Todos los estilos)
    - ◆ 10' Trabajo subacuáticos dorsal y ventral
    - ◆ 10' Trabajo velocidad
  - **VIERNES**
    - ◆ 15' técnica salidas-virajes-llegadas
    - ◆ 20' Desarrollo capacidad Aeróbica (Todos los estilos)
    - ◆ 10' técnica estilos (nado)
    - ◆ 15' Relevos
- **BENJAMIN (M: 09-10/F: 11-12) "ENTRENAR PARA APRENDER"**
  - **Planificación**
    - **Periodización:** 1 ciclo en la temporada del 03 de agosto/20 al 31 de Julio/21
    - **Sesiones semanales:** 5 sesiones incluyendo el trabajo en seco
    - **Duración sesiones:**
      - ◆ L-X-V: 1:30h.
      - ◆ M-J: 1h.
    - **Desarrollo sesión**
      - ◆ L-X-V: 1h en agua y 30' en seco
      - ◆ M-J: 1h. en piscina
    - **competiciones:**
      - ◆ 4/5 provincial (FAN)
      - ◆ 1 territorial (JOVENES NADADORES)
      - ◆ Posibles Trofeos
  - **Entrenamiento**
    - **Agua**
      - ◆ Aprender control del reloj y pulso
      - ◆ Buceo 25 m.
      - ◆ Desarrollo habilidad (especificidad- Consistencia)
      - ◆ Introducción principios básicos de "tácticas" y "estrategias"
      - ◆ "Aprender a **AMAR la natación**". (desafiante, divertida y progresiva)
      - ◆ Perfeccionar la técnica de los cuatro estilos y transición de los estilos
      - ◆ Aumentar el nº de patadas (velocidad y eficiencia subacuáticos)
      - ◆ Respiración 4 estilos en diferentes ritmos



## C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

---

- ◆ = Distancia + rápida-brazadas que nivel anterior
- ◆ Nadar con técnica o indicaciones prescritos o decididos
- ◆ Perfeccionamiento de las salidas, virajes, llegadas
- ◆ Perfeccionamiento de los subacuáticos
- ◆ Nadar 200 ESTILOS LEGAL y 400 Libres
- **Seco**
  - ◆ Fuerza: trabajo propio cuerpo y material, Actitud, postural.
  - ◆ Posiciones básicas
  - ◆ Control movimiento
  - ◆ Desplazamientos
  - ◆ Giros
  - ◆ Coordinación (escaleras, conos, cuerdas. \_.
  - ◆ Trabajo Fuerza: TÉCNICA (auto carga)
    - Planchas
    - Sentadillas
    - Flexiones
    - Flexibilidad
- **Controles**
  - Antropométrico
    - ◆ Altura
    - ◆ Peso
    - ◆ Envergadura
    - ◆ Longitud y ancho de mano
  - Evaluación subacuáticos
  - Control 400 libre y 200 estilos
  - Evaluaciones técnicas:
    - ◆ Salidas
    - ◆ Virajes
    - ◆ Llegadas
- **MATERIAL**
  - Seco
    - ◆ Su propio peso
    - ◆ balón medicinal 2/3kg
    - ◆ bandas elásticas ligeras
    - ◆ Balones Fitness
  - Agua
    - ◆ Snorkel
    - ◆ Aletas pequeñas
    - ◆ gomas pies y rodillas
    - ◆ pull y tabla
- **Sesión tipo**
  - **LUNES**
    - ◆ **AGUA**
      - 40' Desarrollo capacidad Aeróbica (Todos los estilos)
      - 15' Técnica estilos (nado)
        - Subacuático
        - Apnea



# C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

---

- Posición cuerpo
- Entrada salida
- ◆ **SECO**
  - 30' Fuerza: trabajo propio cuerpo y material "funcional" 'Actitud postural.
  - Aprendizaje ejercicios básico
  - Salto
- **MARTES**
  - ◆ 15' técnica salidas-virajes-llegada
  - ◆ viraje mantener la respiración y la patada subacuática lo máximo
  - ◆ 30' Desarrollo capacidad Aeróbica (Todos los estilos)
  - ◆ 10' Trabajo subacuáticos dorsal y ventral
  - ◆ 10' Trabajo velocidad
- **MIERCOLES**
  - ◆ **AGUA**
    - 15' Táctica y estrategia carreras
    - 30' Desarrollo capacidad Aeróbica (Todos los estilos)
    - 10' trabajo contando brazadas
    - 10' trabajo contar pulso
  - ◆ **SECO**
    - 30' Fuerza: trabajo propio cuerpo y material "funcional" 'Actitud postural.
    - Aprendizaje ejercicios básico
    - Salto
- **JUEVES**
  - ◆ 15' trabajo de como nadar las pruebas
  - ◆ 20' Desarrollo capacidad Aeróbica (Todos los estilos)
  - ◆ 10' técnica estilos (nado)
  - ◆ 10' Trabajo pies
  - ◆ 5' Sesión teórica como funciona el crono
- **VIERNES**
  - ◆ **AGUA**
    - 20' Desarrollo capacidad Aeróbica (todos los estilos)
    - 10' trabajo del 200 estilo
    - 15' Técnica estilos (nado)
      - Subacuático
      - Apnea
      - Posición cuerpo
      - Entrada salida
  - ◆ **SECO**
    - 30' Fuerza: trabajo propio cuerpo y material "funcional" 'Actitud postural.
    - Aprendizaje ejercicios básico
- ❖ **ALEVIN (M: 07-08/F: 09-10) " ENTRENAR PARA ENTRENAR "**
  - **"Requisitos básicos"**
    - Completar su etapa de formación
    - mejora integral del nadador
    - programa gradual y con coherencia
    - **"NO CREAR CAMPEONES" -tiempo al tiempo**



- trabajo a largo plazo
- Atender a las necesidades básicas del nadador
- compromiso diario en la temporada
- **"Errores comunes en esta etapa"**
  - Especialización temprana
  - Nada técnico con mala ejecución (técnica)
  - Falta de importancia en salidas y virajes
  - Programas para que el nadador nade rápido sin importar "el como"
  - "MINIMAS"
- **Planificación**
  - **Periodización:** 2 ciclos en la temporada
    - 1- Cto. Andalucía Invierno
    - 2- Cto Andalucía/España Verano
  - **Sesiones semanales:** 7/8 sesiones incluyendo todo el trabajo seco
    - 5/6 sesiones semanales en agua
    - 2 sesiones seco
      - ◆ 1 de pliometría
      - ◆ 1 de Resistencia
    - 1 sesión técnica
      - ◆ Charla exposición/emociones, afrontar el entreno, afrontar la competición
  - **Duración sesiones:**
    - 2 horas agua de L a J y 1 hora los viernes
    - 1 hora seco M-J
  - **competiciones:**
    - Máximo 12 al año
    - Todos los estilos y distancias
- **Entrenamiento**
  - **Agua**
    - control pulsaciones y del crono entreno
    - Prioridad del entrenamiento **AEROBICO**
    - Agilidad/equilibrio/Estabilidad
    - Desarrollar e individualizar calentamientos y recuperaciones
    - control brazada (frecuencia, nº, ...)
    - Eficiencia nado + Salidas + virajes (todos los estilos)
    - aumentar las distancias de entrenamiento
    - velocidad y potencia subacuática (10m- 15m)
    - contenidos técnicos + distancias
    - + EXIGENCIA
    - Trabajo de la velocidad
      - ◆ aumento del volumen
      - ◆ trabajo distancias 10-12,5- 15-25m)
    - Trabajo de Piernas
      - ◆ Intensidad y volumen
    - Entreno enfocado a marca objetivo de 400 todos los estilos (sobre todo Mariposa)
    - **Distancia-brazada:** consistencia en ritmos distintos



## C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

---

- Mejorar el nivel de 200 estilos (**comienzo desarrollo 400 estilos**)
- todos los estilos y todas las pruebas del programa
- Que el nadador entienda: relación de distancia por brazada a distintas velocidades
- mantener niveles de técnica a intensidades alta
- **Seco**
  - acondicionamiento físico general y equilibrado
  - Facilitar habilidades acuáticas
  - Preparación para la fase posterior
  - Calentamiento: Habilidades
  - movilidad
    - ◆ tobillo
    - ◆ cadera
    - ◆ hombros
  - agilidad/coordinación
    - ◆ Habilidades básicas
    - ◆ voltereta, saltos, giros, ...
      - circuitos
      - Circuito agilidad
      - juegos → en calentamiento
    - ◆ movilidad básica
      - sentadillas
      - Flexiones
      - Soldado
      - Muelles
      - Dominadas
    - ◆ trabajo core
    - ◆ Prevención lesiones
    - ◆ Movimientos resistencias bajas
      - Gomas
      - Lanzamientos
      - cargas muy ligeras
- **CONTROLES**
  - Antropométrico (inicio y Fin)
    - Altura
    - Peso
    - Envergadura
    - Longitud y ancho de la mano
  - Seco
    - Test de salto vertical (3)
  - Agua
    - Test. Aeróbico
    - Test Velocidad
    - Control nº de brazada
    - Control subacuático 15m:
      - ◆ Tiempo
      - ◆ nº de batidos





## C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

---

- virajes mínimos 5m. subacuático
- Salidas 15m.
  - ◆ Tiempo
  - ◆ contabilizar el numero de batidos
- virajes
  - ◆ Empuje
  - ◆ Subacuático
  - ◆ Giro
- Test Flexibilidad
  - Flexión dorsal tobillo
  - Flexión plantar tobillo
  - Flexión Tronco
  - Extensión hombros
  - Flexión hombros
- **MATERIAL**
  - **Seco**
    - Gomas
    - Balones
    - Balones Fitness
  - **Piscina**
    - palas pequeñas
    - snorkel
    - Aletas pequeñas
    - gomas pies y rodillas
    - Tabla
    - Pull
- **Sesiones tipo: "ENTRENO POR PULSO y CRONO"**
  - **LUNES**
    - **Agua**
      - Mantener nivel intenso de la técnica
  - **MARTES**
    - **Agua**
      - ◆ Trabajo para el 1500L
      - ◆ Eficiencia técnica nado-virajes-salidas
    - **Seco**
      - ◆ fuerza propio peso y balones medicinal
  - **MIERCOLES**
    - **Agua**
      - ◆ Prioritario 200 y 400 Estilos.
  - **JUEVES**
    - **Agua**
      - ◆ Velocidad y potencia subacuático (15m)
    - **Seco**
      - ◆ Pliometrico
  - **VIERNES**
    - **Agua**
      - ◆ Entreno Frecuencia brazadas a distintas velocidades



- **SABADO (uno cada mes)**
  - CHARLA/CONTROL
  
- ❖ **INFANTIL (M: 05-06/F: 06-07-08) "ENTRENAR PARA COMPETIR"**
  - **Planificación.**
    - **Periodización:** 2 ciclos en la temporada
      - 1- Cto. Andalucía-España Invierno
      - 2- Cto. Andalucía-España verano
    - **sesiones semanales:**
      - **Infantil año mayor (Masc: 05 y Fem: 06)**
        - ◆ 13 sesiones incluyendo seco
          - 9 sesiones agua
          - 3 sesiones mañanas
          - 6 sesiones tarde
        - ◆ 4 sesiones seco
          - 1 de Pliometria
          - 2 de Fuerza
          - 1 de Fuerza Resistencia /Potencia
        - ◆ 1 sesión técnica
          - Charla exposición, emociones, afrontar el entreno, afrontar la competición
      - **Infantil año menor (Masc: 06 y Fem: 07-08)**
        - ◆ 13 sesiones incluyendo seco
          - 6 sesiones agua
            - 6 sesiones tarde
          - ◆ 3 sesiones seco
            - 1 de Pliometria
            - 2 de Fuerza Resistencia /Potencia
          - ◆ 1 sesión técnica
            - Charla exposición, emociones, afrontar el entreno, afrontar la competición
        - **Duración sesiones agua:** 2h.
        - **Duración sesión seco:** 1h.
        - **Competiciones:**
          - ◆ Máximo 12 al año
          - ◆ Todos los estilos y distancias
          - ◆ ¿DOSIFICAMOS COMPETICIONES?
    - **Entrenamiento**
      - **Agua**
        - Trabajo eficiencia (4 estilos) + complejos (capacidad de cambios bajo presión)
        - Mantener nivel técnico en **condiciones de fatiga**
        - Experiencia desafiantes y progresivas.
        - Habilidad específica de competición (subacuáticos, salidas, virajes) 15m. VELOCIDAD!! EXCELENCIA
        - Desarrollo global
        - Trabajo de visualización
        - Control pulsaciones
        - Objetivo: desarrollo físico y competitivo
        - Mejora acondicionamiento Aeróbico
        - Inicio del entrenamiento Anaeróbico



## C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

---

- IMP: Velocidad y habilidades específica de competición.
- Una sesión semanal de piernas
  - ◆ Distintas distancias e intensidades
- **Seco**
  - Introducir acondicionamiento físico específico individualizado en base a pruebas específicas
  - Fuerza Resistencia
  - Fuerza Potencia
- **Controles**
  - **Seco**
    - Antropométrico (inicio y Fin)
      - ◆ Altura
      - ◆ Peso
      - ◆ Envergadura
      - ◆ Longitud pie y mano
    - Test de salto vertical (3)
    - Test Dominadas (3)
    - Test Fuerza máxima (2) – solo año mayor
  - **Agua**
    - Aerobio
    - anaeróbico
    - subacuático
      - ◆ tiempo 15m
      - ◆ numero batido
  - **MATERIAL**
    - **SECO**
      - ◆ Pesas
      - ◆ Gomas
      - ◆ Balones
    - **AGUA**
      - ◆ gomas en agua
      - ◆ carga y camiseta
      - ◆ palas grandes y pequeñas (1º estilo)
      - ◆ snorkel
      - ◆ Aletas grandes y pequeñas
      - ◆ gomas pies y rodillas
- **Sesión estándar: “ENTRENO POR PULSO”**
  - **LUNES**
    - **1ª Agua (año mayor)**
      - ◆ según Planificación Establecida
    - **2ª Agua**
      - ◆ Mantener nivel de técnica con **fatiga**
      - ◆ Trabajo piernas
      - ◆ según Planificación Establecida
    - **Seco**
      - ◆ Trabajo de Fuerza Resistencia



## C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

---

- **MARTES**
    - **Agua**
      - ◆ según Planificación Establecida
      - ◆ Eficiencia técnica nado-virajes-salidas
    - **Seco**
      - ◆ Fuerza pliometrica/corel
  - **MIERCOLES**
    - **1ª agua (año mayor)**
      - ◆ según Planificación Establecida
    - **2ª agua**
      - ◆ según Planificación Establecida
    - **Seco (año mayor)**
      - ◆ Fuerza Resistencia
  - **JUEVES**
    - **Agua**
      - ◆ según Planificación Establecida
      - ◆ Velocidad y potencia subacuático (15m)
    - **Seco**
      - ◆ F. Pliometrica
  - **VIERNES**
    - **1ª Agua (año mayor)**
      - ◆ según Planificación Establecida
    - **2ª Agua**
      - ◆ según Planificación Establecida
      - ◆ Trabajo 400-200 estilos
  - **SABADO**
    - **Agua**
      - ◆ según Planificación Establecida
      - ◆ Filmación
    - **CHARLA/CONTROL**
- ❖ **Junior (M: 2003-2004/F: 2004-2005) "ENTRENAR PARA GANAR"**
- **Planificación**
    - **Periodización:** 2/3 o múltiples ciclos en la temporada (según especialidad)
    - **sesiones semanales:** 13 sesiones incluyendo seco
      - 10 sesiones agua
      - 4 de mañana
      - 6 de tarde
      - 5 sesiones seco
        - ◆ 2 de Fuerza
        - ◆ 1 de pliometría
        - ◆ 2 de Resistencia
      - 1 sesión técnica
        - ◆ Charla exposición, emociones, afrontar el entreno, 'afrontar la competición.
    - **Duración sesiones:**
      - En agua: +2 h.
      - En seco: 1h.



- **competiciones:** Máximo 12 al año
- **Entrenamiento**
  - **GENERAL**
    - Objetivo: rendimiento. Especialización (prueba o pruebas)
    - Modelo de rendimiento todas variables de rendimiento
    - Preparación técnica y mental avanzada
    - Enfoque totalmente **individualizado**
    - garantizar desarrollo nivel mas avanzado de habilidad especificas
    - Capacidad de improvisar habilidades
    - Desarrollar fortaleza y explotar debilidades de la rivales
    - Estrategias según competición
    - una sesión semanal de piernas
    - diferentes volúmenes e intensidades
    - Entrenamiento visual
  - **TÉCNICO**
    - Eficiencia niveles mas complejos (DOMINAR)
    - <número ciclos en competición
    - Control ritmo de pruebas asociados a frecuencias y capacidad para modificarlos
    - no dejar de entrenar los cuatro estilos
    - Subacuático "**perfección**"
    - "**Afinar**" habilidades de ritmo de prueba
    - Enfoque totalmente "**individualizado**"
    - Incluir habilidades especificas de entrenamiento en competiciones
    - Desarrollo de distintas **estrategias** de competición efectiva
    - Modelar todos los posibles aspectos del rendimiento
    - 1 sesión de piernas
- **Controles**
  - Antropométrico (inicio y Fin)
    - Altura
    - Peso
    - Envergadura
    - Longitud pie y mano
  - Test de salto vertical (3)
  - Test Dominadas (3)
  - Test Fuerza máxima (2)
- **Material**
  - Seco
    - Pesas
    - Gomas
    - Balones
  - Agua
    - gomas en agua
    - carga y camiseta
    - paracaídas
    - palas grandes y 1º estilo
    - snorkel
    - Aletas grandes y pequeñas



- gomas pies y rodillas
- **Sesión tipo: “ENTRENO POR PULSO”**
  - **LUNES**
    - **1ª Agua**
      - ◆ Según Planificación
    - **2ª Agua**
      - ◆ Según Planificación
      - ◆ Potencia velocidad
    - **Seco**
      - ◆ FUERZA RESISTENCIA-POTENCIA
  - **MARTES**
    - **Agua**
      - ◆ Según Planificación
    - **Seco**
      - ◆ FUERZA MÁXIMA
  - **MIERCOLES**
    - **1ª Agua**
      - ◆ Según Planificación
    - **2ª Agua**
      - ◆ Según Planificación
      - ◆ Trabajo Estilos
    - **Seco**
      - ◆ PLIOMETRIA
  - **JUEVES**
    - **Agua**
      - ◆ Según Planificación
    - **Seco**
      - ◆ FUERZA MAXIMA
  - **VIERNES**
    - **1ª Agua**
      - ◆ Según Planificación
    - **2ª agua**
      - ◆ Según Planificación
      - ◆ Velocidad y potencia subacuático (15m)
  - **SABADO**
    - **1ª Agua**
      - ◆ Según Planificación
      - ◆ Potencia-velocidad
    - **2ª Agua**
      - ◆ Según Planificación
      - ◆ Filmación
    - **seco** (antes sesión agua)
      - ◆ FUERZA RESISTENCIA-Potencia
    - **CHARLA/CONTROL**



## Anexo 1

### ENTRENAMIENTOS 2020 - 2021

#### LUNES - MIÉRCOLES

HORARIO	1	2	3	4	5	6	7
16:00-17:00			ESCUELA	PREBENJAMIN			
17:00-17:30				BENJAMIN			
17:30-18:00					BENJAMIN		
18:00-20:00	JUNIOR-INFANTIL-ALEVIN						
20:00-21:00	FISICO JUNIOR E INFANTIL						

#### MARTES - JUEVES

HORARIO	1	2	3	4	5	6	7
16:00-17:00				BENJAMIN			
17:00-18:00				FISICO ALEVIN			
18:00-20:00	JUNIOR-INFANTIL-ALEVIN						
20:00-21:00	FISICO JUNIOR E INFANTIL						

#### VIERNES

HORARIO	1	2	3	4	5	6	7
16:00-17:00				PREBENJAMIN		ESCUELA	
17:00-18:00				BENJAMIN			
18:00-19:00				ALEVIN			
19:00-21:00				ABNAT	ABNAT	ABNAT	

#### EQUIPO 2020/2021

- ESCUELA: 6
  - o PISCINA: LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES DE 16:00-17:00 H.
- PREBENJAMIN: 8
  - o PISCINA: LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES DE 16:00-17:00 H.
  - o SECO: LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES DE 17:00-17:30 H.
- BENJAMIN: 17
  - o PISCINA:
    - LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES DE 17:00-18:00 H.
    - MARTES - JUEVES DE 16:00-17:00 H.
  - o SECO:
    - LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES DE 18:00-18:30 H.
- ALEVIN: 11
  - o PISCINA:
    - LUNES A JUEVES DE 18:00-20:00 H.
    - VIERNES DE 18:00-19:00 H.



## C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

---

- SECO: MARTES - JUEVES DE 17:00-18:00 H.
- MAYORES: 34
  - PISCINA:
    - LUNES A JUEVES DE 18:00-20:00 H.
    - VIERNES DE 19:00-21:00 H.
  - SECO: LUNES A JUEVES DE 20:00-21:00 H