

HORARIOS EQUIPO NATACIÓN TEMPORADA 2011-2012

LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	VIERNES
4:00 a 5:15 – Benjamines (seco de 5:15 a 5:35)	4:00 a 6:00 – Infantiles...	4:00 a 6:00 – Infantiles (seco de 6:00 a 6:30)
5:15 a 7:00 – Alevines (dejar un día de estos libre)	4:00 a 5:45 – Alevines (seco de 5:45 a 6:05)	4:00 a 6:00 – Alevines (seco de 5:45 a 6:10)
6:00 a 8:00 – Infantiles...	5:45 a 7:00 – Benjamines (sólo los que no pueden lunes, miérc. o viernes)	6:00 a 7:30 – Benjamines
8:00 a 8:30 Seco Infantiles...	6:00 a 7:00 – Promesas	7:30 a 8:00 Seco benjamines

CATEGORÍAS:

Promesas: nacidos en 2004 y 2005 (máximo 18 nadadores) – 2 días de entrenamiento

Benjamines: nacidos chicos 2001, 2002 y 2003 /chicas 2002 y 2003. – Recomendado mínimo 3 días entrenamiento.

Alevines: nacidos chicos 1999 y 2000 / chicas 2000 y 2001. - Recomendado mínimo 4 días de entrenamiento y entrenamiento en seco que se hará antes o después 20 minutos, 2 ó 3 días.

Infantiles y mayores: nacidos chicos 1998 y anteriores / chicas 1999 y anteriores. – Recomendado todos los días de entrenamiento y seco 3 días.