



PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN TEMPORADA 2023/24

CENTRO DE TECNIFICACIÓN FRN:

HORARIOS DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA JUNIOR-INFANTIL

Comienzo entrenamientos: 30 de agosto de 2023 hasta Cto. de España de verano de su categoría.

Mañanas: 6:00h a 7:45h (agua).

Tardes: 15:45h a 18:30h (agua) + 18:30h a 19:30h

Prep. Física: L-X-V-S gimnasio // M-J Sala Polivalente - Pista).

Sábados: 08:00h a 10:45h (agua) + 10:45h a 12:00 (seco: gimnasio).

Masculino 06-07-08 JUN y anteriores /09-10 INF Femenino 06-07-08 JUN y anteriores / 09-10 INF							
	L	M	X	J	V	S	D
(A.M.)	CTDR		CTDR		CTDR	CTDR	-
(P.M.)	CTDR	CTDR	CTDR	CTDR	CTDR*	-	

*Los Junior van a entrenar con sus respectivos clubes (1-2 viernes al mes). Infantil Mayor Femenino (2009) – Todos los viernes.

(INFANTIL FEMENINO 2010 e INFANTIL MASCULINO 2009: comienzan la temporada con 1 sesión doble a la semana, que se incrementará a 2 sesiones dobles (L – V) en función de las necesidades del nadador/a entre los meses de enero y febrero.

HORARIOS DE ENTRENAMIENTO:

Comienzo entrenamientos: 30 de agosto de 2023 hasta Cto. de España de verano de su categoría.

Mañanas: 6:00h a 7:45h (agua).

Tardes: 15:45h a 18:00h (agua) + 18:00h a 19:00h (Chicas 2010, martes y jueves 19:30).

Sábados: 08:00h a 10:30h (agua) + 10:30h a 11:30/12:00.

Masculino 09 / Femenino 10							
	L	M	X	J	V	S	D
(A.M.)	CTDR				CTDR	CTDR	-
(P.M.)	M 09	CTDR	CTDR	CTDR	M 09-F10 CLUB		



PLAN DE SEGUIMIENTO ALEVÍN FRN:

HORARIOS DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA ALEVÍN

Comienzo entrenamientos: en septiembre (por determinar) hasta Cto. de España de verano de su categoría.

ALEVÍN MAYOR MASCULINO

Mañanas: 6:30h a 7:45h (agua) *Sólo año mayor a partir de enero.*

Tardes: 16:00h a 17:30h (agua) + 17:30h a 18:30 h aprox. (seco).

Sábados: 09:45h a 10:30h (seco)+ 10:30h a 12:30 (agua).

<i>Masculino 10-11-12 / Femenino 11-12</i>							
	<i>L</i>	<i>M</i>	<i>X</i>	<i>J</i>	<i>V</i>	<i>S</i>	<i>D</i>
<i>(A.M.)</i>	<i>(PSEG)</i>	-	-	-	-	<i>PSEG</i>	-
<i>(P.M.)</i>	<i>CLUB</i>	<i>PSEG</i>	<i>CLUB</i>	<i>PSEG</i>	<i>PSEG</i>	-	-