

INSTALACIONES Y HORARIOS TEMPORADA 2018-2019

- **Polideportivo Municipal: Campo de hierba artificial “Luis García”, utilización del propio campo, zona anexa de hierba detrás de la portería y pabellón anexo al campo.**

-

ENTRENAMIENTOS 2018-2019

CLUB DE ATLETISMO CIUDAD DE PEÑARANDA

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO/DOMINGO
MAÑANAS 10 a 14	CLUB	CLUB	CLUB	CLUB	CLUB
16 a 17 horas				Baby-Run 2015-2014-2013	
17 a 18:30 horas	CLUB Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO 2012 PreBenjamines 2011-2010 Benjamines 2009-2008 Alevines 2007-2006 Infantiles 2005-2004 Cadetes 2003-2002 Juveniles CAMPO DE HIERBA ENTERO	CLUB Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO 2012 PreBenjamines 2011-2010 Benjamines 2009-2008 Alevines 2007-2006 Infantiles 2005-2004 Cadetes 2003-2002 Juveniles CAMPO DE HIERBA ENTERO	CLUB TECNIFICACION Según la disponibilidad del campo (partidos) Pabellón cubierto Anexos
18:30 a 20:00 horas	CLUB Pabellón y anexos		CLUB Pabellón y anexos		Escuela de Lanzamientos Mañana o Tarde
20 a 21 horas	GYM (CID)	PEÑARANDA CORRE Running + Mantenimiento A partir de 16 años Pabellón y Anexos		PEÑARANDA CORRE Running + Mantenimiento A partir de 16 años Pabellón y Anexos	

NORMAS BÁSICAS PARA EL ENTRENAMIENTO

- PUNTUALIDAD: Las sesiones y los entrenamientos deben aprovechar al máximo el tiempo útil, al menos estar 15´o 10´antes del comienzo.
- HIGIENE PERSONAL: Siempre y cuando sea posible lo ideal sería ducharse después del entrenamiento. Cada niño@ o adulto debe llevar una mochila pequeña ó bolsa con agua, zumos, bebidas isotónicas y la merienda (fruta, sándwich..) para después del entrenamiento, así como ropa de cambio (mudas, calcetines, camiseta, pantalón...etc) y utensilios de aseo y toalla.

NORMAS BÁSICAS PARA EL ENTRENAMIENTO

- Entrenar con ropa cómoda y deportivas, incidiremos en aspectos relacionados con cómo y con qué ropa calentamos, competimos y qué hacemos antes, durante y después de una competición y entrenamiento
- Respeto máximo hacia los compañeros y rivales.
- VALORAR EL TRABAJO DIARIO Y ESFUERZO....NO EL RESULTADO.
- Trabajamos los valores: Compromiso, Disciplina, Sacrificio....., sin olvidarte de lo más importante: DISFRUTA DE CADA ZANCADA!!!