

INSTALACIONES Y HORARIOS TEMPORADA 2020

- **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 2020

CLUB DE ATLETISMO CIUDAD DE PEÑARANDA

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO/DOMINGO
MAÑANAS 10 a 14	CLUB	CLUB	CLUB	CLUB	CLUB
17 a 18 horas			BaBy-Run 2016-2015- 2014 *Horarios podrían sufrir modificaciones		
17 a 18:30 horas	CLUB Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO 2013 PreBenjamines 2012-2011 Benjamines 2010-2009 Alevines 2008-2007 Infantiles 2006-2005 Cadetes 2004-2003 Juveniles CAMPO DE HIERBA ENTERO	CLUB Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO 2013 PreBenjamines 2012-2011 Benjamines 2010-2009 Alevines 2008-2007 Infantiles 2006-2005 Cadetes 2004-2003 Juveniles CAMPO DE HIERBA ENTERO	CLUB TECNIFICACION Según la disponibilidad del campo (partidos) Pabellón cubierto Anexos Escuela de Lanzamientos Mañana o Tarde
18 a 19 horas	CLUB Pabellón y anexos	GRUPO TECNIFICACION 2002-1997	CLUB Pabellón y anexos	GRUPO TECNIFICACION 2002-1997	
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!!!