

INSTALACIONES Y HORARIOS TEMPORADA 2023-24

- **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 2023-24

CLUB DE ATLETISMO CIUDAD DE PEÑARANDA

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO/DOMINGO
MAÑANAS 10 a 14	CLUB	CLUB	CLUB	CLUB	CLUB
16:30 a 17:30 horas				Baby-Run Sub8 2018-2017	
17 a 18 h	CLUB Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO 2016-2015 Benjamines Sub10 (17 a 18h)	CLUB Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO 2016-2015 Benjamines Sub10 (17:30 a 18:30h)	CLUB TECNIFICACION Según la disponibilidad del campo (partidos) Pabellón cubierto Anexos
17:30 a 18:30h		2014-2013 Alevines Sub12 (18 a 19h)		2014-2013 Alevines Sub12 (17:30 a 18:30h)	
17:00 a 18:30h		2012-2011 Infantiles Sub14 2010-2009 Cadetes Sub16		2012-2011 Infantiles Sub14 2010-2009 Cadetes Sub16	
18:30 a 20H	CLUB Pabellón y anexos	GRUPO TECNIFICACION 2008-2007 Juvenil Sub18 2006-2005 Júnior Sub20 2004 y anteriores Promesa Sub23, Sénior y Máster.	CLUB Pabellón y anexos	GRUPO TECNIFICACION 2008-2007 Juvenil Sub18 2006-2005 Júnior Sub20 2004 y anteriores Promesa Sub23, Sénior y Máster.	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 10´ antes del comienzo.
- HIGIENE PERSONAL: Siempre y cuando sea posible lo ideal sería ducharse después del entrenamiento. Cada niñ@ 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!!!