

CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

PISCINA DE COMPETICIÓN

10 CALLES – p25

- Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y hasta 15' antes del inicio de esta.
- Disponible 30' después de finalizar la sesión.
- **SÓLO para los nadadores/as que participan en la sesión.**
- Material de entrenamiento: únicamente está permitido el uso de tabla de pies y pull-boy.
- La distribución de calles deberá hacerse conforme al **diagrama expuesto a continuación.**

PISCINA DE CALENTAMIENTO

ANEXA – p25

- Disponible 1h 45' antes del inicio de la sesión y hasta finalizar la misma, para los nadadores/as que no compiten en la sesión y nado suave entre pruebas.
- Material de entrenamiento: Permitido.
- La distribución de calles será libre.

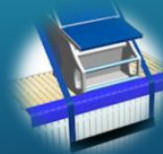
PISCINA DE COMPETICIÓN

La distribución de todas las calles será en **CÍRCULO**, hasta los últimos 45' de calentamiento, cuando deberá respetarse la siguiente distribución:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Salidas Espalda Sentido único ↑	Salidas Salto Sentido único ↑	Ritmo Prueba 25-50mts.	Nado en CÍRCULO (calentamiento, suave...)				Ritmo Prueba 25-50mts.	Salidas Salto Sentido único ↑	Salidas Espalda Sentido único ↑
9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

* Salidas de Espalda

- Uso del dispositivo de salida oficialmente homologado



* Observaciones

- La calle 1 podrá usarse para realizar salidas de relevos (postas)
- 4ª sesión = CALLES 0 – 9 (Salidas con Salto -disponible disp. espalda-) / CALLES 1 – 8 (Ritmo de prueba)