

# CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

## PISCINA DE COMPETICIÓN

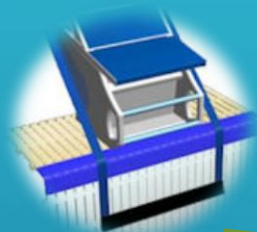
- Disponible 1h 15' antes del inicio de la sesión.
- **SÓLO** para los nadadores/as que participan en la sesión.
- **Material de entrenamiento: únicamente está permitido el uso de tabla de pies y pull-boy.**
- **La distribución de calles deberá hacerse conforme al **diagrama expuesto a continuación.****

## PISCINA DE CALENTAMIENTO

- Disponible 1h 15' antes del inicio de la sesión.
- **SÓLO** para los nadadores/as que participan en la sesión (calentamiento y nado suave entre pruebas)
- **Material de entrenamiento: únicamente está permitido el uso de tabla de pies y pull-boy.**
- **La distribución de calles será libre.**

# CALENTAMIENTOS

La distribución de todas las calles será en **CÍRCULO**, hasta los últimos 30' de calentamiento, cuando deberá respetarse la siguiente distribución:



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Salidas Espalda</b>	<b>Salidas Salto</b> <i>Sentido único</i>	<b>Ritmo Prueba</b> <b>25-50mts.</b>	<b>Nado en CIRCULO (calentamiento, suave...)</b>					<b>Ritmo Prueba</b> <b>25-50mts.</b>	<b>Salidas Salto</b> <i>Sentido único</i>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Se ruega la máxima colaboración de los técnicos y delegados para el cumplimiento de estas normas y cualquier indicación por parte de los árbitros encargados del control de los calentamientos.