

CALENTAMIENTOS Y NADO SUAVE

PISCINA DE COMPETICIÓN

10 CALLES - p50

- 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

EXTERIOR - 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.

CALENTAMIENTOS

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

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

* EXCEPCIÓN

Sesiones sin pruebas de espalda: CALLES 0 – 9 (saltos) / 1 – 8 (Ritmo de prueba)