INSTALACIONES Y HORARIOS TEMPORADA 2026-27

- **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 2026-27
CLUB DE ATLETISMO CIUDAD DE PEÑARANDA

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	SÁBADO/DOMINGO
MAÑANAS 10 a 14	**CLUB**	**CLUB**	**CLUB**	**CLUB**	**CLUB**
17 a 18h		**ESCUELA-CLUB Campo, Pabellón y anexos**		**Baby-Run Sub8 2021-2020**	
17 a 18:30h **18 A 19:15h** **17 a 18:30h**	**ESCUELA-CLUB Campo, Pabellón y anexos**	**ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO** 2019-2018 Benjamines Sub10 2017 Alevines Sub12 XXXXXXXXXX Infantiles Sub14 2016-2015-2014	**ESCUELA-CLUB Campo, Pabellón y anexos**	**ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO** XXXXXXXXXX 2019-2018 Benjamines Sub10 2017 Alevines Sub12 Infantiles Sub14 2016-2015-2014	**CLUB TECNIFICACION** Según la disponibilidad del campo (partidos) Pabellón cubierto Anexos **Escuela de Lanzamientos** **Mañana o Tarde**
18:30 a 20h	**ESCUELA-CLUB Campo, Pabellón y anexos**	**GRUPO TECNIFICACION** 2013-2012 Cadetes Sub16 2011-2010 Juvenil Sub18 2009-2008 Júnior Sub20 2005 y anteriores Promesa Sub23, Sénior y Máster.	**ESCUELA-CLUB Campo, Pabellón y anexos**	**GRUPO TECNIFICACION** 2012-2011 Cadetes Sub16 2010-2009 Juvenil Sub18 2008-2007 Júnior Sub20 2006 y anteriores Promesa Sub23, Sénior y Máster.	
20 a 21 horas		**PEÑARANDA CORRE** Running + Mantenimiento A partir de 16 años Pabellón y Anexos.		**PEÑARANDA CORRE** Running + Mantenimiento A partir de 16 años Pabellón y Anexos.	

***La Escuela podría modificar horarios o configuración de los grupos si fuera necesario por motivos técnicos.**

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!!!