

INSTALACIONES Y HORARIOS TEMPORADA 2022

- **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 2022

CLUB DE ATLETISMO CIUDAD DE PEÑARANDA

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO/DOMINGO
MAÑANAS 10 a 14	CLUB	CLUB	CLUB	CLUB	CLUB
17 a 18 horas				Baby-Run Sub8 2017-2016-2015 (Entrada a la instalación a las 16:50 horas)	
17 a 18 h	CLUB Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO 2014-2013 Benjamines Sub10 (Acceso a las 16:55h)	CLUB Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO 2014-2013 Benjamines Sub10 (Acceso a las 16:55h)	CLUB TECNIFICACION Según la disponibilidad del campo (partidos) Pabellón cubierto Anexos
18:15 a 19:15h		2012-2011 Alevines Sub12 (Acceso a las 18:05h)		2012-2011 Alevines Sub12 (Acceso a las 18:05h)	
17:15 a 18:45h		2010-2009 Infantiles Sub14 2008-2007 Cadetes Sub16 2006-2005 Juveniles Sub18 (Acceso a las 17h)		2010-2009 Infantiles Sub14 2008-2007 Cadetes Sub16 2006-2005 Juveniles Sub18 (Acceso a las 17h)	
	CLUB Pabellón y anexos	GRUPO TECNIFICACION 2004-2000	CLUB Pabellón y anexos	GRUPO TECNIFICACION 2004-2000	Escuela de Lanzamientos
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	Mañana o Tarde

NORMAS BÁSICAS PARA EL ENTRENAMIENTO

- PUNTUALIDAD: Las sesiones y los entrenamientos deben aprovechar al máximo el tiempo útil, al menos estar 15´o 10´antes del comienzo. (MEDIDAS COVID: Cumplir el horario de acceso).
- 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. (MEDIDAS COVID: Acceso obligatorio con mascarilla).

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!!!