

INSTALACIONES Y HORARIOS TEMPORADA 2023

- **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 2023

CLUB DE ATLETISMO CIUDAD DE PEÑARANDA

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	SÁBADO/DOMINGO
MAÑANAS 10 a 14	CLUB	CLUB	CLUB	CLUB	CLUB
17 a 18 horas				Baby-Run Sub8 2018-2017-2016 (Entrada a la instalación a las 16:55 horas)	
17 a 18 h	CLUB Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO 2015-2014 Benjamines Sub10 (Acceso a las 16:55h)	CLUB Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO 2015-2014 Benjamines Sub10 (Acceso a las 16:55h)	CLUB TECNIFICACION Según la disponibilidad del campo (partidos) Pabellón cubierto Anexos Escuela de Lanzamientos
18:10 a 19:10h		2013-2012 Alevines Sub12 (Acceso a las 18:05h)		2013-2012 Alevines Sub12 (Acceso a las 18:05h)	
17:00 a 18:30h		2011-2010 Infantiles Sub14 2009-2008 Cadetes Sub16		2011-2010 Infantiles Sub14 2009-2008 Cadetes Sub16	
	CLUB Pabellón y anexos	GRUPO TECNIFICACION 2007-2006 Juvenil Sub18 2005-2004 Júnior Sub20 2003 y anteriores Promesa Sub23, Sénior y Máster.	CLUB Pabellón y anexos	GRUPO TECNIFICACION 2007-2006 Juvenil Sub18 2005-2004 Júnior Sub20 2003 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		GYM (CID)	

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 niño@ 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!!!