

# INSTALACIONES Y HORARIOS TEMPORADA 2025-26

- **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 2025-26

## 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		ESCUELA-CLUB Campo, Pabellón y anexos		Baby-Run Sub8 2020-2019	
17 a 18 h	ESCUELA-CLUB Campo, Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO  2018-2017 Benjamines Sub10	ESCUELA-CLUB Campo, Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO  2018-2017 Benjamines Sub10	CLUB TECNIFICACION  Según la disponibilidad del campo (partidos) Pabellón cubierto Anexos  Escuela de Lanzamientos  Mañana o Tarde
17 a 18h		2016-2015 Alevines Sub12		2016-2015 Alevines Sub12	
17 a 18:30h		2014-2013 Infantiles Sub14		2014-2013 Infantiles Sub14	
18:30 a 20H	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.	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 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!!!