

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 18:30h horas		ESCUELA-CLUB Campo, Pabellón y anexos		Baby-Run Sub8 2021-2020	
17 a 18 h 17 a 18:30h	ESCUELA-CLUB Campo, Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO 2019-2018 Benjamines Sub10 XXXXXX	ESCUELA-CLUB Campo, Pabellón y anexos	ESCUELA MUNICIPAL DE ATLETISMO XXXXXX 2019-2018 Benjamines Sub10	CLUB TECNIFICACION Según la disponibilidad del campo (partidos) Pabellón cubierto Anexos
17 a 18h 17 A 18:30h		2017-2016 Alevines Sub12 XXXXXX		XXXXXX 2017-2016 Alevines Sub12	
17 a 18:30h 18 a 19h		XXXXXX 2015-2014 Infantiles Sub14		2015-2014 Infantiles Sub14 XXXXXX	
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.	Mañana o Tarde

*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!!!