



## CALENDARIO TRABAJO ESPECÍFICO GRUPO PED NATACIÓN ARTÍSTICA

SEPTIEMBRE						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 <i>PRUEBAS ACCESO GESEVA</i>	26 <i>CONCENTRACIÓN CHESTE</i>	27
27	28	29	30			

OCTUBRE						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 <i>GESEVA</i>	24 <i>GESEVA</i>
25	26	27	28	29	30	31



NOVIEMBRE						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7 <i>I JORNADA LIGA</i>
8	9	10	11	12	13 <i>GESEVA</i>	14 <i>GESEVA</i>
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 – 28 <i>CAMPEONATO ESPAÑA NOV</i>	

DICIEMBRE						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
29	30	1	2	3 <i>CONVOCATORIA NACIONAL INFANTIL Y JUNIOR</i>	4	5
6	7	8	9	10	11 <i>GESEVA</i>	12 <i>GESEVA</i>
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 <i>FIN CLASES</i>	23	24	25	26
27	28 <i>CONCENTRACIÓN CHESTE</i>		29	30	31	1
						2

ENERO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3	4 <i>CONCENTRACIÓN CHESTE</i>		5	6	7	8
10 <i>HORARIO NORMAL</i>	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 <i>II JORNADA LIGA</i>	23
24	25	26	27	28	29	30



## ESTRUCTURA DE SEMANA TIPO TEMPORADA 2021.2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>Agua:</b> 15´ Calentamiento seco a pie de piscina 7:15-8:30 Técnica específica 8:30-9:30 Natación Extensivo	<b>Agua:</b> 15´ Calentamiento seco a pie de piscina 8:15-9:30 Trabajo específico solo junior	<b>Agua:</b> 15´ Calentamiento seco a pie de piscina 7:15-8:30 Trabajo específico dúo junior 8:30-9:30 Trabajo Rutinas Selección	<b>Agua:</b> 15´ Calentamiento seco a pie de piscina 7:15-8:30 Trabajo de fuerza combinada 8:30-9:30 Técnica específica
<b>Seco:</b> 17:30-18:30 Trabajo de fuerza  <b>Agua:</b> 18:45-19:45 Natación hit 19:45-21:00 Técnica de Rutinas	<b>Agua:</b> Pequeño Calentamiento 17:30-19:45 Técnica específica  <b>Seco:</b> 20:00-21:00 Trabajo de cardio y core	<b>Agua:</b> Calentamiento seco a pie de piscina 15:30-16:00 Circuito carga 16:30-17:30 Técnica específica 17:30-18:15 Natación Extensivo  <b>Ballet:</b> 18:30-19:30	<b>Agua:</b> SECO A PIE DE PISCINA 15:30-16:30 Seco 16:30-17:30 Natación Extensivo 17:30-18:30 Técnica específica 18:30-19:30 Técnica individualizada	