

REGGIANA NUOTO

NUOTO SINCRONIZZATO

SCUOLA NUOTO E AGONISTICO



SCUOLA DI NUOTO SINCRONIZZATO

Responsabile: Sara Cigni

Tecnici: Giulia Costi

GIORNATE E ORARI

Di seguito troverete quelli che sono gli orari di allenamento

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17.20 – 18.10						
18.10 – 19.00	Secco		Secco		Secco	
19.00 – 19.50	Secco	Acqua	Secco	Acqua	Secco	

Per la scuola nuoto non sono presenti manifestazioni ma solo il saggio di fine anno. Si potrà scegliere se frequentare una o due volte a settimana e se aggiungere l'attività a secco che verrà svolta assieme alle ragazze del nuoto sincronizzato agonistico. L'attività a "Secco" dovrà essere concordata con il tecnico e la scelta della giornata non sarà libera, ma vincolata alla età del gruppo agonistico che fa attività a secco nello specifico giorno.



NUOTO SINCRONIZZATO AGONISTICO

Responsabile: Sara Cigni

Tecnici: Elena Bertani

Giulia Costi

GIORNATE E ORARI

Di seguito troverete quelli che sono gli orari di allenamento

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
14.00 – 14.50						
14.50 – 15.40						
15.40 – 16.30						
16.30 – 17.20						
17.20 – 18.10		Acqua		Acqua		
18.10 – 19.00	Gr. 1 - Secco	Acqua	Gr. 2 - Secco	Acqua	Gr. 3 - Secco	
19.00 – 19.50	Gr. 1 - Secco		Gr. 2 - Secco		Gr. 3 - Secco	

Per quanto riguarda l'attività in acqua, verrà svolta in un unico gruppo nelle giornate di martedì e giovedì dalle 17.20 alle 19.00 con due tecnici, mentre l'attività a secco verrà svolto con gruppi divisi in base alla disponibilità delle atlete e alle categorie. Potranno essere formati da un minimo di 2 ad un massimo di 3 gruppi e ogni gruppo verrà seguito da un tecnico.

Per chi sceglie l'attività agonistica sono obbligatorie le due sedute in acqua e almeno una seduta di attività a secco.

Nell'anno sono previste indicativamente un minimo di 3 gare per ogni atleta e potrebbero non essere le medesime per tutte quante.

Lo scorso anno il calendario prevedeva le seguenti gare:

febbraio (cat. ragazzi, es. A e junior)

febbraio (cat. ragazze)

marzo (es. C, B, A)

giugno (es. C, B, A, RAG e JUN)

a cui si potrebbero aggiungere i Campionati Italiani UISP di Nuoto Sincronizzato

