



Federación Aragonesa de Natación

Padre Marcellan, 15 entlo. (Edificio Kasan) - 50018 ZARAGOZA
www.fanaragon.com ☎ 976-730750--730001 FAX: 976-730377

PLAN DE ACTIVIDADES - TEMPORADA 2009/2010

GRUPO NIVEL A

- 1.- Test de Esfuerzo y Test de Lactatos.
Al principio de la temporada se programará un test de esfuerzo, en el centro de medicina deportiva del Gobierno de Aragón, y a lo largo de la temporada se programarán 3 test de lactatos.
- 2.- Concentraciones
Se realizarán concentraciones de entrenamiento según categorías. En las categorías inferiores, se mantiene la intención de realizar entrenamientos conjuntos con otros clubes o federaciones. En las categorías mayores, las posibles concentraciones serán independientes.
- 3.- Actividades preparación
Se tiene previsto la realización de, al menos, una actividad mensual. Estas actividades van dirigidas a completar los entrenamientos habituales de los deportistas integrantes. Dentro de estas actividades se tiene previsto realizar:
 - Hidrospining
 - Acuaeróbic, Aérobic
 - Estiramientos, Flexibilidad
 - Balones suizos
 - Pilates
 - Preparación psicológica
- 4.- Beca
La F.A.N. dará unas ayudas económicas a los nadadores/as integrantes en este grupo, así como a sus entrenadores a través de sus clubes para la realización de competiciones fuera de nuestra autonomía. Estas ayudas variaran en función de la categoría del nadador/a

GRUPO NIVEL B

- 1.- Test de Esfuerzo.
Al principio de la temporada se programará un test de esfuerzo, en el centro de medicina deportiva del Gobierno de Aragón.
- 2.- Actividades preparación
Se tiene previsto la realización de, al menos, una actividad mensual. Estas actividades van dirigidas a completar los entrenamientos habituales de los deportistas integrantes. Dentro de estas actividades se tiene previsto realizar:
 - Hidrospining
 - Acuaeróbic, Aérobic
 - Estiramientos, Flexibilidad
 - Balones suizos
 - Pilates
 - Preparación psicológica