

ENTRENAMENTS DE L'EQUIP NACIONAL DE NATACIÓ D'ANDORRA (ENNA).

El dilluns 15 d'octubre del 2018 comencen els entrenaments de l'ENNA

A l'ENNA els nedadors tindran dos nivells de participació dels entrenaments.
Nivell A i Nivell B.

SESSIONS D'ENTRENAMENT

Nivell A

Dilluns, dimecres, divendres a les 18:00 hores a la piscina del col·legi Sant Ermengol.
Dimarts i Dijous a les 6:30 hores a la piscina dels Serradells.

Els nedadors del Nivell B podran escollir un màxim de tres sessions d'entrenaments dels esmentats anteriorment.

NEDADORS CONVOCATS:

ENNA: Nivell A		ENNA: Nivell B	Opcionals *
Bernat Lomero	Laia Rodríguez	Gabriela Reis	Nina Suarez
Mónica Ramírez	Anna Isal	Meritxell Ramos	Aina Soldevila
Nadia Tudó	Marc Monteiro	Sergio Villarreal	Kevin Teixeira
Patrick Pelegrina	Aleix Ferriz		Alexandra Mejia
Lea Ricart	Aitana Mauriz		Aina Ortega
Tomàs Lomero	J Ramón González		Yann Lecoq
Jordan Lecoq	Laura Santañes		Joan Clotet

*Seguint la Normativa de l'Equip Nacional d'Andorra a l'annex 2, per la temporada 2018-2019 com a transició del model d'entrenaments anterior s'estableixen els criteris següents: La participació dels nedadors/ores de categoria aleví que compleixin amb els requisits establerts serà opcional amb acord amb el director tècnic del club.

Els nedadors/ores de categories superiors que no compleixin els requisits establerts podran participar en els entrenaments de l'ENNA d'acord amb el director tècnic de la FAN i els directors tècnics dels clubs de procedència.

ENTRENADOR: Xavier Torrallardona i Càceres

Compromís de Participació en els entrenaments de l'ENNA:

Tot nedador/a de l'ENNA ha de tindre un compromís total amb l'objectiu de rendiment i amb els entrenaments. Sempre que no sigui possible complir el compromís, el nedador/a ha d'informar a la Direcció Tècnica amb una reunió amb l'entrenador abans de començar el període d'entrenaments.



Si a criteri de la Direcció Tècnica no es compleix amb l'esmentat compromís per absències injustificades o per altres motius s'estudiaran les mesures de correcció necessàries, que poden arribar en última instància a què el nedador/a quedi exclòs del grup d'entrenament de l'ENNA i de les competicions.

Causes justificades:

- Estudiar o treballar fora d'Andorra.
- Incompatibilitat horària per causes laborals.
- Nedadors que cursin segon de Batxillerat, Terminale o equivalent.

Altres causes que hauran de ser exposades i revisades per la direcció tècnica.

PLANIFICACIO

Els nedadors/es de l'ENNA alternaran els entrenaments amb els dels Clubs.

El director tècnic de la FAN enviarà per correu electrònic als directors tècnics dels clubs: la planificació de la temporada i el detall dels entrenaments setmanals de l'ENNA.

Qualsevol canvi, es comunicarà als directors tècnics.

CANVIS DE GRUP

Si un nedador millora el seu nivell, el director tècnic i el seu entrenador avaluaran la possibilitat de canvi, juntament amb els seus pares.

PROGRESIONS

Taula amb el nombre de sessions per edats amb nivell A.

edats	masculí		edats	femení	
	ENNA	CLUB		ENNA	CLUB
15 anys i més grans	4 o 6	2	14 anys i més grans	4 o 6	2
14-13 anys	2 o 3	3 o 2	13-12 anys	2 o 3	3 o 2
12 anys	2	3	11 anys	2	3

MATERIAL



No hi ha una marca preferida, les manoples grans tenen que ser una mica més grans que el tamany de la mà. Les aletes curtes.

Quant a la roba de sec ja informaré de la roba a portar i quan fer-ho.