



GIPUZKOAKO IGERIKETA FEDERAZIOA Federación Gipuzkoana de Natación
 Anoeta Pasealekua, 5 – 20014 DONOSTIA (Gipuzkoa) Tfno. 943 46 95 36 Fax: 943 46 56 88
<http://www.igeri.net> email: gif@igeri.net

Junior Mailako 1en Teknifikazio Jardunaldirako DEIALDIA
CONVOCATORIA 1ª Jornada Tecnificación Junior

		EDUKINAK/CONTENIDOS
		31 OCTUBRE/JUNIOR/IRUN
9:00 - 11:00	Klubeko sala / Sala Club	Teknikoen Batzarra/Reunión de Tecnicos
	Yogako Sala / Sala Yoga	Gurasoentzako hitzaldia/Charla Coloquio para Padres y Madres KEPA DIEZ Kirol Psikologoa/Psicólogo deportivo
	Klubaren Gimnasioa / Gimnasio club	Igerilarietarako hitzaldia "Goi Errendimendurako ohitura osasuntsuak"/Charla para nadadores sobre "Hábitos saludables para el Alto Rendimiento" ANE SASETA Nutrizionista, Goi Errendimenduko Igerilaria / Nutricionista y Nadadora de Alto Rendimiento
11:00- 13:00	URETAN/ AGUA	Saio Teknikoa (Irteerak eta Biraketa)/Sesión Técnica (Salidas y Virajes)
13:30 - 14:00	Bazkaria / Comida	
15:00- 16:00	Klubeko Gimnasioa/ Gimnasio Club	Igerilari eta teknikoen baterako Aktibitatea/Actividad conjunta Entrenadores y Nadadores.
16:00- 18:00	URETAN/ AGUA	Entrenamendu saioa/Sesión de Entrenamiento