

DIA	NIVELL		UBICACIÓ	DURADA ACTIVITAT	ESPAI
	INICIACIÓ	PERFECCIONAMENT			
11-may	Presentació del curs, presentació de l'activitat, consells de seguretat, prova de nivell, nedada conjunta i estiraments.		IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (30 min. explicació de l'activitat i de la seguretat, 30min. proves de nivell. 30min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
18-may	Escalfament en sec, tècnica de natació i treball fraccionat distàncies curtes	Escalfament en sec, tècnica de natació i treball fraccionat, distàncies mitjanes	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
25-may	Tècnica de natació i nedar al 60%	Tècnica de natació i nedar al 70%	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja San Sebastià
01-jun	Treball de sèries ràpides amb recuperació	Treball de sèries ràpides amb poca recuperació per preparar la competició	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
08-jun	Treball de sèries amb recuperació	Treball de sèries ràpides amb recuperació	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Bogatell
15-jun	Tècnica i nedar 70%	Tècnica i nedar 80%	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Mar Bella i Nova Mar Bella
22-jun	Tècnica de natació i nedar al 60%	Tècnica de natació i nedar al 70%	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta, córrer al passeig marítim des de la IEM Espai de Mar fins a Pacha Barcelona i tornar, platja barceloneta.
29-jun	Nedar distància mitjana al 80%, simulacre de travessa	Nedar distància llarga al 80%, simulacre de travessa	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Mar Bella i Nova Mar Bella
06-jul	AQUATLÓ	AQUATLÓ	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta, passeig marítim des de la IEM Espai de Mar fins a l'hotel W i tornar, platja Barceloneta.
13-jul	Treball de sèries amb recuperació	Treball de sèries ràpides amb i poca recuperació per preparar la competició	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Bogatell
20-jul	Ritme ràpid continuu i treball fraccionat (Fartlek)	Ritme ràpid continuu i treball fraccionat (Fartlek) Important per al dia de la prova.	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
27-jul	Nedar distància mitjana al 80%, simulacre de travessa	Nedar distància llarga al 80%, simulacre de travessa	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta, córrer al passeig marítim des de la IEM Espai de Mar fins a la platja Nova Icària i tornar, platja Barceloneta.
03-ago	Nado continuu ritme travessia, visualitzar la competició del dia 29 setembre.	Nado continuu ritme travessia, visualitzar la prova del 29 setembre.	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Somorrostro, Barceloneta i San Sebastià
10-ago	Nedar llarga distància al 85%	Nedar llarga distància al 100%	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Icària i Bogatell.

17-ago	Nedar amb ritme prolongat del 60% al 80%	Nedar amb ritme prolongat del 70% al 90%	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Llevant
24-ago	Tècnica i nedar al 75%. Practicar tècnica de pas de boies	Tècnica i nedar al 85%. Practicar tècnica de pas de boies	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Nova Icària
31-ago	Tècnica i nedar al 70%	Tècnica i nedar 80%	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
07-sep	<i>Drafting</i> a l'aigua. Carretera de boies i rotondes que s'haurà d'esquivar i superar com a les competicions. Distància curta.	<i>Drafting</i> a l'aigua. Carretera de boies i rotondes que s'haurà d'esquivar i superar com a les competicions. Distància curta i llarga.	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
14-sep	Nedar distància mitja	Nedar distància llarga.	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
21-sep	Neda, frena, arrenca i torna a agafar el ritme. Distàncies curtes.	Neda, frena, arrenca i torna a agafar el ritme. Distàncies curtes però ràpides.	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
28-sep	AQUATLÓ	AGUATLÓ	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta, passeig marítim des de la IEM Espai de Mar fins a l'hotel W i tornar, platja Barceloneta.
05-oct	Nedar llarga distància al 80%	Nedar llarga distància al 90%	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
12-oct	Tècnica de natació	Tècnica de natació	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
19-oct	Treball de sèries amb recuperació	Treball de sèries ràpides amb i poca recuperació per preparar la competició	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
26-oct	Nedar al 75%	Nedar al 85%	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Icària, Bogatell, i Mar Bella.
02-nov	Tècnica i nedar al 70%	Tècnica i nedar 80%	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
09-nov	Tècnica i nedar al 75%	Tècnica i nedar 85%	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Mar Bella, Nova Mar Bella i Llevant.
16-nov	Tècnica i nedar al 75%. Visualització distància de la <b>prova dia 30 desembre</b>	Tècnica i nedar 85% Visualització distància de la prova dia 30 desembre	A determinar	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià