



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO ALGARVE

CIRCULAR

CIRCULAR Nº	DATA	ÉPOCA
06/2022	14/07/2022	2021/2022

DISTRIBUIÇÃO: Clubes

ASSUNTO: Encontro Regional do Jovem Nadador

Exmos. Senhores,

O Departamento Técnico da An Algarve - Associação de Natação do Algarve, na sequência da circular nº 05/2022, vem agora enviar o programa do **Encontro Regional do Jovem Nadador** que se realizará no próximo dia 16 de Julho em Lagoa, bem como os horários do mesmo.

10h00	Concentração
10h15	Apresentação dos trabalhos
10h30	Aquecimento em seco
10h40	Treino (em anexo)
12h30	Almoço (Serviços Sociais dos Trabalhadores da CM de Lagoa)
14h00	Visita ao Parque Aquático Slide & Splash
18h00	Fim do Estágio

Observações:

O transporte dos atletas para o Parque Aquático Slide & Splash será por conta do clube do(s) atleta(s).



ENCONTRO REGIONAL DO JOVEN NADADOR -
ANALGARVE 2022

16 julho de 2022 - Lagoa

Aquecimento em seco	Mobiliza�o	
A0 Aquecimento	400m Crol	400
	25m Mr + 50m Mr/Cs + 50m Cs/Br + 50m Br/Crol + 25m Crol	200
TT Pr Estilos	6 x 50/15" Int 1,2 - Mr/Cs; 3,4 - Cs/Br; 5,6 - Br/Crol	300
Velocidade Estilos	4 x 25m - Com Partida do Bloco	100
TT Estilos	4 x [3 x 50m]	600
Mr	1� - 25m Bra�o direito, 25m Bra�o Esquerdo; 2� - 2 Bra�adas com direito + 1 bra�ada estilo completo + 2 bra�adas com esquerdo + 1 bra�adas estilo completo; 3 - Estilo Completo	
Cs	1� - 25m Bra�o direito, 25m Bra�o Esquerdo; 2� - 2 Bra�adas com direito + 2 bra�adas estilo completo + 2 bra�adas com esquerdo + 2 bra�adas estilo completo; 3 - Estilo Completo	
Br	1� - 25m Bru�os com pernas crol + 25m Bru�os com pernas Mr; 2� - 1 Bra�ada com 2 Pernadas; 3� - 25m Bru�os deslizante + 25m Bru�os estilos completo	
C r o l	1� - 25m Bra�o direito, 25m Bra�o Esquerdo; 2� - 2 Bra�adas com direito + 2 bra�adas estilo completo + 2 bra�adas com esquerdo + 2 bra�adas estilo completo; 3 - Estilo Completo	
Aer�bio	16 x 50 Crol, partir a 1:30m	800
L�dico	Estafetas Cs e Lv	100
		2500



Sem outro assunto de momento, subscrevemo-nos com os melhores cumprimentos e a inteira disposição para qualquer esclarecimento.

Atentamente,

Hugo Amaral
(DTR Adjunto An Algarve)