



**AD Náutico de Narón**  
**Horarios Entrenamientos pre-temporada 2019/20**

**Grupo de HÉCTOR**

**Masculino años: 05-04-03-02-01-...**

**Femenino años: 06-05-04-03-02...**

**(Actualizado: 15/sep)**

4	Mié	Sep	Presentación	A Gándara	20:00 h
5	Jue	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
6	Vie	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
7	Sáb	Sep	Travesía Narón	Xuvia	11:30 h
8	Dom	Sep	Descanso		
9	Lun	Sep	Caminata	A Gándara	18:30 h
10	Mar	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
11	Mié	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
12	Jue	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
13	Vie	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
14	Sáb	Sep	Descanso		
15	Dom	Sep	Descanso		
16	Lun	Sep	Caminata	A Gándara	18:30 h
17	Mar	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
18	Mié	Sep	Natación	A Gándara	19:30 h
19	Jue	Sep	Natación	A Gándara	19:30 h
20	Vie	Sep	Natación	A Gándara	19:30 h
21	Sáb	Sep	Circuito Obstáculos	Polígono R. Pozo	11:30 h
22	Dom	Sep	Descanso		
23	Lun	Sep	Caminata ??	A Gándara	18:30 h
24	Mar	Sep	Horarios habituales		
25	Mie	Sep	Horarios habituales		
26	Jue	Sep	Horarios habituales		
27	Vie	Sep	Horarios habituales		
28	Sáb	Sep			
29	Dom	Sep			
30	Lun	Sep			

