

DISTRIBUCIÓN ZONAS CUBIERTAS ADARRAGA 2024-25

Con el objetivo de optimizar el uso del módulo cubierto (espacio colchoneta y recta) del CTD. Javier Adarraga en el periodo de Pista Cubierta (hasta marzo incluido), se ha realizado la siguiente distribución horaria por grupos de entrenamiento:

RECTA CUBIERTA

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------------|------------------------------------|------------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 8:00 - 9:30 | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE |
| 9:30 - 11:00 | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE |
| 11:00 - 12:30 | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LRA (12) |
| 12:30 - 14:00 | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | Eusebio (10) + LRA (12) |
| 14:00 - 15:30 | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE |
| 15:30 - 17:00 | LIBRE | LIBRE | Alberto Urquía (5) | LIBRE | LIBRE | LIBRE |
| 17:00 - 18:30 | Eusebio (10) + Susana y Nabil (20) | Eusebio (10) + Susana y Nabil (20) | Terra (15) + Alberto Urquía (5) + LRA (12) | Susana y Nabil (20) | Terra (15) + Eusebio (10) | LIBRE |
| 18:30 - 20:00 | Barrasa (8) + LRA (24) | Barrasa (8) + Susana y Nabil (20) | LRA (24) | Barrasa (8) + Susana y Nabil (20) | Calvé (3) + Blázquez (5) + LRA (12) | LIBRE |
| 20:00 - 21:30 | Barrasa (8) | Barrasa (8) | LIBRE | Barrasa (8) | Barrasa (8) | LIBRE |

ESPACIO COLCHONETA

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------------|-----------------------|-------------------------|------------------------------|--------|---|-------------------------|
| 8:00 - 9:30 | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE |
| 9:30 - 11:00 | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE |
| 11:00 - 12:30 | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LRA (12) |
| 12:30 - 14:00 | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | Blázquez (5) + LRA (12) |
| 14:00 - 15:30 | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE |
| 15:30 - 17:00 | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE | LIBRE |
| 17:00 - 18:30 | Terra (15) + LRA (12) | Eduardo Barrionuevo (5) | Eusebio (10) + Blázquez (12) | LIBRE | Eduardo Barrionuevo (15) + FERDIS (6) + Blázquez (12) | LIBRE |
| 18:30 - 20:00 | LRA (12) | FERDIS (6) + LRA (12) | LRA (12) | LIBRE | Eusebio (10) + Calvé (3) + LRA (24) | LIBRE |
| 20:00 - 21:30 | Blázquez (5) | LIBRE | Blázquez (5) | LIBRE | LIBRE | LIBRE |

Los grupos de entrenamiento de hasta 3 personas (incluido el entrenador) NO tendrán que realizar la solicitud y podrán compartir los espacios con los grupos asignados.

Excepcionalmente y atendiendo a criterios técnicos, la FRA podrá modificar el horario asignado, si las condiciones que sirvieron para establecerlo se vieran modificadas.

Se recuerda también que se debe hacer un correcto uso de las instalaciones, manteniendo la educación en el uso de la pista y el equipamiento y fomentando siempre la colaboración y el respeto mutuo. Especialmente, en las sesiones donde esté involucrado el uso de pesas u otros materiales de riesgo, la supervisión por parte de los entrenadores es esencial. El uso de altavoces y música debe ser igualmente respetuoso con el entorno y con el resto de usuarios.