

Categoría	Chicas	Chicos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados
Benjamín	2011-2012	2009-2010- 2011-2012	17:30-18:30		17:30-18:30		17:30-18:30	
Alevín	2009-2010	2007-2008	18:30-20:00	18:30-19:00 (físico) 19:00-20:00	18:30-20:00	18:30-19:00 (físico) 19:00-20:00	18:30-20:00	
Infantil 1	2006-2007- 2008	2005-2006	18:30-20:00	17:30-18:30 (físico) 18:30-20:00	18:30-20:00	17:30-18:30 (físico) 18:30-20:00	18:30-20:00	9:30-11:30*
Infantil 2			19:00-20:00 (físico) 20:00-22:00	20:00-22:00	19:00-20:00 (físico) 20:00-22:00	20:00-22:00	19:00-20:00 (físico) 20:00-22:00	9:30-11:30*
Junior- Absolutos 1	2005 y Anteriores	2004 y Anteriores	16:00-18:30	16:00-18:30 18:30-19:30 (físico)	16:00-18:30	16:00-18:30 18:30-19:30 (físico)	16:00-18:30 18:30-19:30 (físico)	9:30-11:30*
Junior- Absolutos 2			19:00-20:00 (físico) 20:00-22:00	20:00-22:00	19:00-20:00 (físico) 20:00-22:00	20:00-22:00	19:00-20:00 (físico) 20:00-22:00	9:30-11:30*
Másters			Dirigido	16:00-17:30	Dirigido	16:00-17:30	Dirigido	

Los sábados se programarán entrenamientos de perfeccionamiento/alto rendimiento, en diferentes fases de la temporada y bajo la convocatoria de los entrenadores. Estos entrenamientos serán opcionales.

Los Máster contarán con un entrenamiento adicional libre dirigido.