

# Sporting Clube de Espinho

## Secção de Natação

### Relatório de Atividades - Mês de Setembro



### Início da Época 2015/2016



Iniciou-se no dia 1 de Setembro mais uma época para a Natação Espinhense. Com a Piscina Municipal de Espinho ainda em manutenção, a equipa tigre treinou na Piscina Solário Atlântico durante as duas primeiras semanas do mês de Setembro com cadetes, infantis, juvenis e absolutos e natação sincronizada.

Devido ao agravamento das condições atmosféricas e com a Piscina Municipal de Espinho ainda em manutenção, a Secção de Natação treinou nas instalações das Piscinas dos Bombeiros Voluntários de Esmoriz durante a terceira semana de Setembro, realizando 8 unidades de treino. Para complementar o treino de água, os escalões de natação pura realizaram duas sessões de treino funcional num ginásio local e as turmas de sincronizada realizaram uma sessão.

Os treinos na Piscina Municipal de Espinho iniciaram-se na quarta semana de setembro.

Apesar de um início de época atribulado, a Secção de Natação do Sporting Clube de Espinho desejou a todos os nadadores, treinadores, dirigentes e pais, uma excelente época 2015/2016 cheia de vitórias e conquistas.

## Natação Pura

### Unidades de Treino Realizadas

- Para o escalão de **Pré-Competição 1**, foram realizados 4 unidades de treino.
- Para o escalão de **Pré-Competição 2**, foram realizados 4 unidades de treino.
- Para o escalão de **Cadetes**, foram realizados 6 unidades de treino.
- Para o escalão de **Infantis**, foram realizados 21 unidades de treino.
- Para os escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores** foram realizadas 21 unidades de treino.

**No total, foram realizados 56 unidades de treino.**

## Natação Sincronizada

### Unidades de Treino Realizadas

- Para a **Turma 1**, foram realizados 10 unidades de treino.
- Para a **Turma 2**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para a **Turma 3**, foram realizados 11 unidades de treino.
- Para a **Turma 4**, foram realizados 10 unidades de treino.

**No total, foram realizados 42 unidades de treino.**