



## CCTN- Trofeu Alejandro López – CN Sant Andreu 27-octubre-2018

Piscina CEM Sant Andreu – La Sagrera, c/Santa Coloma 25, Barcelona  
Horaris: 9:30 Eliminatòries / 16:30 Finals.

El Trofeu es disputarà amb el sistema d'eliminatòries al matí i finals a la tarda i en contrarellotge les proves de fons

L'accés a les instal·lacions a partir de les 7:30 hores i 14:30 hores respectivament.

### NEDADORS INSCRITS -LLISTAT DEFINITIU

Anna Isal en 100 esquena.  
Marc Monteiro 400 estils.  
Patrick Pelegrina 100 esquena, 100 estils.  
Jordan Lecoq 100 braça i 100 estils.

Entrenador: Xavier Torrallardona.

### PLA DE VIATGE

Viatge d'anada: sortida a l'Orri (c/Prat de la Creu, Andorra la vella) a les 5:30 hores del matí.

Viatge de tornada: només acabi de nedar l'últim nedador en competició. Arribada al l'Orri (c/Prat de la Creu, Andorra la vella).

En cas de cap nedador es classifiqui per les finals de la tarda, viatjarem cap a Andorra al mig dia i dinarem pel camí.

### ORDRE DE PROVES

<b>Sessió del matí 9:30</b>		<b>Sessió de tarda 16:30</b>	
1-400m lliures masculí		17-400m lliures masculí	Millor sèrie
2-400m lliures femení		18-400m lliures femení	Millor sèrie
3-100m papallona masculí		19-100m papallona masculí	Final A-B
4-100m papallona femení		20-100m papallona femení	Final A-B
5-100m esquena masculí	Patrick Pelegrina	21-100m esquena masculí	Final A-B
6-100m esquena femení	Anna Isal	22-100m esquena femení	Final A-B
7-800m lliures masculí		23-800m lliures masculí	Millor sèrie
8-100m estils femení		24-100m estils femení	Final A-B
9-100m estils masculí	Jordan Lecoq – Patrick Pelegrina	25-100m estils masculí	Final A-B
10-1500m lliure femení		26-1500m lliure femení	Millor sèrie
11-100m braça masculí	Jordan Lecoq	27-100m braça masculí	Final A-B
12-100m braça femení		28-100m braça femení	Final A-B
13-100m lliures masculí		29-100m lliures masculí	Final A-B
14-100m lliures femení		30-100m lliures femení	Final A-B
15-400m estils masculí	Marc Monteiro	31-400m estils masculí	Millor sèrie
16-400m estils femení		32-400m estils femení	Millor sèrie



## **CONSELLS PER LA COMPETICIÓ**

Menjar recuperador (barretes energètiques, fruita... etc.)

Hidratar-se (aigua, begudes isotòniques... etc.) i bidó.

Poder canviar de banyador, per no mantenir la humitat del banyador mullat al cos.

En cas de disposar de corró massatge miofascial portar-lo per la recuperació entre sessions.

Actualització 12/10/2018, 10:28h

Actualització 19/10/2018, 14:21h