



ANDBANK
Private Bankers

Concentració de Tots Sants.

29-30-31 d'octubre del 2018 i 2 de novembre del 2018.

Piscina de 25m i Gimnàs del Club Natació Encamp.
Centre Esportiu i Cultural d'Encamp.
Passeig de l'Alguer, AD200 Encamp.

NEDADORS CONVOCATS

Gabriela Reis	Carla Colomé	Adrià Aran
Meritxell Ramos	Miquel Guiral	Teresa Verges
Sergi Villareal	Montserrat Pubill	Nil Vinyes
Kevin Teixeira	Didac Rayo	Aritz Moreno
Alexandra Mejia	Biel Cuen	Gerard Loor
Aina Ortega	Max Bringuè	Carlota Pignon
Aina Soldevila	Berta Clotet	
Yann Lecoq	Erin Baño	
Nina Suarez	Eric García	
Joan Clotet	Oliver Alcaraz	
Hugo Rindel	Arnau Segarra	

Entrenador Principal: Toni Sardà
Entrenadora Auxiliar: Jenny Romero

PROGRAMA D'ACTIVITATS PROVISIONAL

Dilluns 29oct	Dimarts 30oct	Dimecres 31oct	Dijous 1nov	Divendres 2nov
9:00 Aigua	9:00 Aigua	9:00 Aigua	DESCANS	9:00 concentració de l'equip davant de Caldea
11:00 sec	11:00 sec	11:00 sec		10:00-13:00 Caldea
12:00 Final sessió	12:00 Final sessió	12:00 Final sessió		13:00-14:00 Dinar al Prat del roure.
				Per nedadors que participin en els entrenaments dels dies 29-30-31

MATERIAL

Roba d'entrenament habitual (gorros, banyadors, ulleres...etc) sempre amb recanvis.

Samarreta per mullar.

Patos, snorkel, pull-pala, manoples, bidó d'aigua, bossa de material.

Roba pel Gym (cobert i per l'aire lliure).

Sabatilles adients per córrer.

NO OBLIDAR !

Ajudes ergogèniques (barretes, begudes isotòniques... etc.)

Omplir i signar el full d'autorització paterna

Actualització 12/10/2018, 14:31

Actualització 18/10/2018, 10:08