

Concentració d'Any Nou_1

2 al 5 de gener del 2019

Col·legi Sant Ermengol
c/ de les Canals 86, AD 500 Andorra la vella.

NEDADORS CONVOCATS AMB LLICÈNCIA FCN.

Joan Clotet	Alexandra Mejia	Gerard Loor	Sergi Villarreal
Biel Cuen	Tresa Vergés	Miquel Guiral	Aina Soldevila
Berta Clotet	Max Bringué	Montserrat Pubill	Carla Colomé
Erin Baño	Gabriela Reis	Didac Rayo	Oliver Alcaraz
Arnau Segarra	Aina Ortega	Eric García	
Meritxell Ramos	Yann Lecoq	Adrià Aran	
Kevin Teixeira	Nina Suárez	Aritz Moreno	

Entrenadors: Toni Sardà, Hocine Haciane i Xavier Torrallardona.

PROGRAMA D'ACTIVITATS PROVISIONAL

Dimecres 2 gen	Dijous 3 gen	Divendres 4 gen	Dissabte 5 gen
9:00 Aigua	9:00 Aigua	9:00 Aigua	9:00 Aigua
11:00 sec	11:00 sec	11:00 sec	11:00 sec
12:00 Final sessió	12:00 Final sessió	12:00 Final sessió	12:00 Final sessió

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.)

Act 04/12/2018