



## CONCENTRACIÓ DE CARNESTOLTES

Del 25 de febrer al 1 de març del 2019

**PISCINA I GIMNÀS DEL COMPLEX ESPORTIU I SOCIOCULTURAL D'ENCAMP.**

**AD 200 D'EMCAMP, tel: 732700.**

### NEDADORS CONVOCATS AMB LLICÈNCIA FCN

<b>Grup A</b>		<b>Grup B</b>		
Bernat Lomero	Tomàs Lomero	Joan Clotet	Aina Ortega	Sergi Villareal
Mónica Ramírez	Josep R González	Biel Cuén	Yann Lecoq	Aina Soldevila
Nadia Tudó	Aleix Ferriz	Berta Clotet	Gerard Loor	Carla Colomé
Marc Monteiro	Anna Isal	Erin Baño	Miquel Guiral	Oliver Alcaraz
Jordan Lecoq	Aitana Mauriz	Kevin Teixeira	Montse Pubill	
Lea Ricart	Laura Santañes	Arnau Segarra	Didac Rayo	
Laia Rodríguez	Meritxell Ramos	Alexandra Mejia	Eric García	
Patrick Pelegrina		Tresa Verges	Adrià Aran	
		Max Bringue	Aritz Moreno	
<b>Entrenador</b>		<b>Entrenadors</b>		
<b>Xavier Torrallardona</b>		<b>Dani Mugica /Toni Sardà</b>		

### PROGRAMA D'ACTIVITATS PROVISIONAL

<b>DILLUNS</b> <b>25/02/19</b>	<b>DIMARTS</b> <b>26/02/19</b>	<b>DIMECRES</b> <b>27/02/19</b>	<b>DIJOUS</b> <b>28/02/19</b>	<b>DIVENDRES</b> <b>1/03/19</b>
<b>8:00-10:00</b> Aigua Grup A i B	<b>8:00-10:00</b> Aigua Grup A i B	<b>8:00-10:00</b> Aigua Grup A i B	<b>8:00-10:00</b> Aigua Grup A i B	<b>8:00-10:00</b> Aigua Grup A i B
<b>10:00-11:00</b> Gym-Sec Grup A i B	<b>10:00-11:00</b> Gym-Sec Grup A i B	<b>10:00-11:00</b> Gym-Sec Grup A i B	<b>10:00-11:00</b> Gym-Sec Grup A i B	<b>10:00-11:00</b> Gym-Sec Grup A i B
<b>16:00-18:00</b> Aigua Grup A	<b>16:00-18:00</b> Aigua Grup A		<b>16:00-18:00</b> Aigua Grup A	

### 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 I

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