

## **CONCENTRACIÓ DE PASQUA 1**

Del 15 d'abril al 18 d'abril del 2019.

ANDBANK /  
Private Bankers



**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>	
Tomàs Lomero	Joan Clotet	Biel Cuen	Aina Ortega
Patrick Pelegrina	Anna Isal	Max Bringue	Gabriela Reis
Marc Monteiro	Alexandra Mejia	Didac Rayo	Aina Soldevila
Aleix Ferriz	Lea Ricart	Miquel Guiral	Montse Pubill
Josep R González	Laia Rodríguez	Oliver Alcaraz	Tresa Verges
Kevin Teixeira	Aitana Mauriz	Gerard Loor	Carla Colomé
Yann Lecoq	Laura Santañes	Eric García	Erin Baño
Sergi Villareal	Merixell Ramos	Arnau Segarra	Berta Clotet
Roland Tolo		Adrià Aran	
<b>Entrenador</b> Xavier Torrallardona		<b>Entrenadors</b> Dani Mugica	

### **PROGRAMA D'ACTIVITATS PROVISIONAL**

<b>DILLUNS 15/04/19</b>	<b>DIMARTS 16/02/19</b>	<b>DIMECRES 17/02/19</b>	<b>DIJOUS 18/02/19</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>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>15:00-17:00</b> Aigua Grup A	<b>15:00-17:00</b> Aigua Grup A	<b>15:00-17:00</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.)