

## **CONCENTRACIÓ DE PASQUA 2**

Del 23 d'abril al 26 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**

#### **Grup A**

Kevin Teixeira  
Yann Lecoq  
Sergi Villareal  
Roland Tolo  
Joan Clotet

Lea Ricart  
Laia Rodríguez  
Meritxell Ramos  
Alexandra Mejia

#### **Grup B**

Biel Cuen  
Max Bringué  
Didac Rayo  
Miquel Guiral  
Oliver Alcaraz  
Gerard Loor  
Eric García  
Arnau Segarra  
Adrià Aran

Aina Ortega  
Gabriela Reis  
Aina Soldevila  
Montse Pubill  
Tresa Verges  
Carla Colomé  
Erin Baño  
Berta Clotet

#### **Entrenador**

Toni Soldevila / Aleix Mata

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

<b>DIMARTS 23/02/19</b>	<b>DIMECRES 24/02/19</b>	<b>DIJOUS 25/02/19</b>	<b>DIVENDRES 26/04/19</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

### **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.)