

CONCENTRACIÓ DE PASQUA 2

Del 22 d'abril al 27 d'abril del 2019.

ANDBANK /
Private Bankers



HOTEL EVENIA OLYMPIC PARK DE LLORET DE MAR

(Senyora de Rosell s/n, telf: +34 902021500)

Piscina de LLORET, Av. del Rieral, 22, telf: +34 972364384

NEDADORS CONVOCATS AMB LLICÈNCIA FCN

Grup A

Tomàs Lomero Anna Isal
Patrick Pelegrina Aitana Mauriz
Marc Monteiro Laura Santañes
Aleix Ferriz
Josep R González

Entrenador

Xavier Torrallardona

PROGRAMA D'ACTIVITATS PROVISIONAL

| DILLUNS 22/04/19 | DIMARTS 23/04/19 | DIMECRES 24/04/19 | DIJOUS 25/04/19 | DIVENDRES 26/04/19 | DISSABTE 27/04/19 |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 9:30 viatge | 8:30-10:30 aigua | 8:30-10:30 aigua | 8:30-10:30 aigua | 8:30-10:30 aigua | 8:30-10:30 aigua |
| | 11:00-12:30 sec | 11:00-12:30 sec | 11:00-12:30 sec | 11:00-12:30 sec | |
| 14:00-16:00 Aigua | 16:00-18:00 aigua | 16:00-18:00 aigua | 18:15-20:15 aigua | 16:00-18:00 aigua | |

PLA DE VIATGE:

Anada: sortida de l'Orri (Andorra la Vella) a les 9:30 per arribar a dinar

Tornada: sortida des de la piscina a l'acabar l'entrenament del matí i arribada a l'Orri.

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 ergotèniques (barretes, begudes isotòniques... etc.)