

## **Concentració d'entrenaments grup de PRETECNIFICACIÓ (2006) de la FCN** **Residència Joaquim Blume, el 19 i 20 de gener de 2018**

CN Granollers	Ariadna Conesa Marina Navarro Angela Garcia Alba Busquets Sara Reina
CN Mataró	Gal.la Altarriba
CN Sabadell	Meritxell Ferré Julia Medina Martina Revelles Sofia Gil Marta Font
CN Kallipolis	Laura Rafat Carla Caselles Avril Vaillant Agata Romero Caterina Llanes Marina Yakoleva
CN Berga Tossalet	Sheila Garcia
<b>Tècniques FCN</b>	Anna Vega / Alba Cabello / Paula Klamburg

### **Programa d'activitats**

#### **Divendres 19 de gener**

17:45:	Recepció de les esportistes al pavelló
18:00 – 20:00:	Entrenament aigua (piscina)
20:00 – 20:15:	Estiraments
20:45 – 21:30:	Sopar
21:30 – 22:15:	Activitat de grup
22:45 – 08:00:	Dormir

#### **Dissabte 20 de gener**

08:15 – 08:45:	Esmorzar
09:00 – 11:30:	Entrenament aigua (piscina)
11:30 – 12:00:	Descans/esmorzar
12:00 – 13:45:	Entrenament en sec
14:00 – 14:45:	Dinar
14:45 – 15:15:	Descans
15:30 – 17:45:	Entrenament aigua (piscina)
18:00:	Recollida esportistes al pavelló