

DIRECCIÓ ESPORTIVA

Concentració d'entrenaments grup de TECNIFICACIÓ de la FCN Residència Joaquim Blume, el 20 i 21 de gener de 2017

CN Granollers	Clàudia Solé Alice Gallardo Clàudia Gonzalez Ada Monteyes
AE Sincro Mataró	Irina Ballo Ariana Mataró Regina Casino Anna Curós
CN Calella CN Sabadell	Laia Molina Zulay León Clàudia Ballero Sandra Cruz
CN Tàrraco CN Kallipolis	Daniela Pardillos Lucía Martinez Nuria Martin-Mora Bel Vaillant
Tècniques FCN	Anna Vega / Alba Cabello / Muriel Escalé

Programa d'activitats

Divendres 20 de gener

17:30:	Recepció de les esportistes al pavelló
17:45 – 20:00:	Entrenament aigua (piscina)
20:00 – 20:30:	Estiraments
21:00:	Sopar
21:30 – 22:30:	Activitat de grup
23:00:	Dormir

Dissabte 21 de gener

08:00:	Despertar-se
08:30:	Esmorzar
09:15 – 12:00:	Entrenament aigua (piscina)
12:30 – 14:00:	Entrenament sec
14:15:	Dinar
16:00 – 18:00:	Entrenament aigua (piscina)