

Concentració d'entrenaments grup de Pre-Tecnificació de la FCN Residència Joaquim Blume, el 19 i 20 de maig de 2017

CN Granollers	Judit Calvo Martina Coronado Gisela Gonzalez Clàudia Julià
CN Sabadell	Andrea Medina Martina Gras Ada Martin
CN Kallipolis	Paula Val Jade Martin Berta Araño Sofia Estevez
CN Reus Ploms	Jana Ferrate
Tècniques FCN	Anna Vega / Alba Cabello / Muriel Escalé

Programa d'activitats

Divendres 19 de maig

17:30 h. Recepció de les esportistes al pavelló

17:45 a 20 h. – Entrenament d'aigua

20 a 20:30 h. – Estiraments

21 h. – Sopar

21:30 a 22:30 h. – Activitat de grup

23 h. – Dormir

Dissabte 20 de maig

8:00 h. – Despertar-se

8:30 h. – Esmorzar

9:15 a 12 h. – Entrenament d'aigua

12:30 a 14 h. – Entrenament sec

14:15 h. – Dinar

16 a 18 h. – Entrenament d'aigua

*Els horaris poden tenir modificacions.