

## **Concentració d'entrenaments grup de **DETECCIÓ** de la FCN**

### **Residència Joaquim Blume, el 28 i 29 d'octubre de 2016**

<b>CN Granollers</b>	Carlota Rodriguez Valèria Parra Carla Oliva Rita Sugrañes Irene Garrido Marina Andrés
<b>AE Sincro Mataró</b>	Blanca Colominas Mireia Gonzalez Daniela Pous Helena Gallardo
<b>CN Calella</b>	Txell Bofí
<b>CN Sabadell</b>	Laura Carpio Sandra Rodriguez Antònia Prat
<b>CN Tàrraco</b>	Noa Duran Lua Ruiz
<b>CN Kallipolis</b>	Maria Bofill Lucía Aruca-Romero Berta Garcia Marta Fontdegloria Nora Curià
<b>Tècniques FCN</b>	Anna Vega / Alba Cabello / Muriel Escalé

### **Programa d'activitats**

#### **Divendres 28 d'octubre**

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 29 d'octubre**

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