



Concentració d'entrenaments grup de PRETECNIFICACIÓ (2005) de la FCN
Residència Joaquim Blume, el 13 i 14 abril 2018

CN Granollers	Valeria Parra Irene Garrido Marina Andrés Carla Oliva Carlota Rodriguez Rita Sugrañes
CN Kallipolis	Maria Bofill Berta Garcia Marta Fondigloria Lucia Arruca Nora Curiá
CN Mataró	Mireia González
CN Sabadell	Laura Carpio Sandra Rodriguez Antonia Prat
CN Tarraco	Marta Saez de Pablo
Tècniques FCN	Anna Vega / Alba Cabello / Paula Klamburg

Programa d'activitats

Divendres 13 abril 2018

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 14 abril 2018

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