

## **Concentració d'entrenaments grup de PRETECNIFICACIÓ (2004) de la FCN** **Residència Joaquim Blume, el 18 i 19 de maig de 2018**

CN Granollers      Claudia Solé  
                                 Regina Casinos  
                                 Claudia González

CN Mataró            Iria Balle

CN Tàrraco           Daniela Pardillos

CN Kallipolis        Bel Vaillant  
                                 Lucia Pérez  
                                 Nuria Martín-Mora

**Tècniques FCN**      Anna Vega / Alba Cabello / Paula Klamburg

### **Programa d'activitats**

#### **Divendres 18 de maig**

15:30:                  Recepció de les esportistes al pavelló  
15:45 – 17:30        Entrenament aigua (piscina)  
17:30 – 18:00        Descans/berenar  
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 19 de maig**

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