

NATACIÓ ARTÍSTICA 2019_20

01_CONVOCATÒRIA

Ordino, 30 de Juliol del 2019

CONCENTRACIÓ INICI TEMPORADA

Programa d'activitats

2 de setembre 2019	3 de setembre 2019	4 de setembre 2019	5 de setembre 2019	6 de setembre 2019
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
trail	Circuit AA	trail	Taller futbol	trail
Dinar H Planada	Dinar H Planada	Dinar H Planada	Dinar H Planada	Dinar H Planada
Estiraments	Recuperació	Visualització	Nutrició	Visualització
Tecnificació	Filmació	Tecnificació	Filmació	Relleus

Material Necessari per l'activitat: bastons de trail, calçat de muntanya, gorra pel sol, paravents, bidó d'hidratació. Roba de Gym, sabatilles per corre, Material de piscina (banyador, gorro, ulleres, tub, aletes)

Nedadores: Participants INFANTILS-JUNIORS competicions internacionals:

1. Ainhoa Lopez
2. Julia Camardons
3. Alba Garcia
4. Abril Hernandez
5. Judith Font

Horari: 10:00 – 12:30 entrenament del matí
13:00 – 14:00 dinar a l'Hotel La Planada
14:00 – 15:00 taller
15:00 – 17:00 piscina

Punt de reunió: DILLUNS dia 02/09/2019 a les 10h00 Entrada del Centre de Tecnificació d'Ordino

Per qualsevol dubte envieu correu nataliameca@fan.ad