

# NATACIÓ 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)

**Nedadors/es convocats/des:** Participants en Campionats de Catalunya absoluts, junior, infantil i aleví.

1 Aina Ortega	1 Anna Isal	1 Meri Ramos
2 Berta Clotet	2 Laura Santañes	2 Gabriela Reis
3 Erin Baño	3 Aitana Mauriz	3 Roland Tolo
4 Kevin Teixeira	4 Aina Soldevila	4 Jordan Lecoq
5 Miquel Guiral	5 Yann Lecoq	5 Patrick Pelegrina
6 Eric Garcia	6 Sergi Villareal	6 Tomàs Lomero
7 Gerard Llor	7 Joan Clotet	7 Monica Ramirez
8 Biel Cuen	8 Aleix Ferriz	8 J.Ramon Gonzalez
9 Tresa Verges	9 Gianfranco Vanda	
10 Aritz Moreno	10 Max Bringué	
11 Arnau Segarra		
12 Alexandra Mejía		

**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 [fan@fan.ad](mailto:fan@fan.ad) Xavier Torrallardona**