



Concentració de Tots Sants-ENCAMP

28-29-30 i 31 d'octubre del 2019.

Piscina de 25m i Gimnàs del Club Natació Encamp.

Centre Esportiu i Cultural d'Encamp.

Passeig de l'Alguer, AD200 Encamp.

NEDADORS CONVOCATS

(Per nedadors/es amb llicència Catalana absoluta, junior, infantil i aleví, que l'any passat van participar al Ct de Catalunya o Fase Territorial i entrenen amb el grup EnnA i/o al seu Club).

Meritxell Ramos	Arnau Segarra
Roland Tolo	Aritz Moreno
Anna Isal	Nil Vinyes
Max Bringue	Max Suarez
Miquel Guiral	Jan Laya
Gerard Llor	Tresa Verges
Eric García	Erin Baño
Biel Cuen	Berta Clotet

Entrenadors: Daniel Múgica i Sergio Rayo.

PROGRAMA D'ACTIVITATS PROVISIONAL

Dilluns 28 oct	Dimarts 29 oct	Dimecres 30 oct	Dijous 31 oct
9:00 Aigua i Sec	9:00 Aigua i Sec	9:00 Aigua i Sec	9:00 Aigua i Sec
16:00 Aigua i Sec	16:00 Aigua i Sec	16:00 Aigua i Sec	

MATERIAL

Roba d'entrenament habitual (gorros, banyadors, ulleres...etc) sempre amb recanvis.

Patos, snorkel, pull-pala, manoples, bidó d'aigua, bossa de material.

Roba pel Gym (cobert i per l'aire lliure).

Sabatilles adients per córrer.

NO OBLIDAR I

Ajudes ergogèniques (barretes, begudes isotòniques... etc.)