



## Concentració de Tots Sants\_PAS DE LA CASA

27-28-29-30-31 d'octubre i 1 de novembre del 2019.

Piscina de 25m i Gimnàs del Centre Esportiu Pas de la Casa

Allotjament: Hotel Cal Ruiz.

Avda. del Consell General, 10 AD200 Pas de la Casa

### NEDADORS CONVOCATS

Nedadors i Nedadores del grup EnnA que entrenen a Andorra.

Aleix Ferriz	Kevin Teixeira
Gianfranco Vanda	Aitana Mauriz
Yann Lecoq	Laura Santañes
Sergi Villarreal	Aina Soldevila
Joan Clotet	Aina Ortega

Entrenadors: Hocine Haciane i Xavier Torrallardona.

Convocatòria :

Inici: Diumenge 27 a les 16:00 a l'hotel Cal Ruiz Avda.Consell General, 10 Pas de la Casa

Final: Divendres 1 de novembre a les 18:00 al Centre Esportiu del Pas de la Casa.

### PROGRAMA D'ACTIVITATS PROVISIONAL

Diumenge 27 oct	Dilluns 28 oct	Dimarts 29 oct	Dimecres 30 oct	Dijous 31 oct	Divendres 1 nov
	9:30 – 11:30 Aigua	9:30 – 11:30 Aigua	9:30 – 11:30 Aigua	9:30 – 11:30 Aigua	10:00 Per determinar
	GYM 12:00-13:30	GYM 12:00-13:30	GYM 12:00-13:30	GYM 12:00-13:30	
17:00 Aigua	16:00 Aigua	16:00 Aigua	16:00 Aigua	16:00 Aigua	16:00 Aigua

### 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.)

### CONSELLS PER L'ENTRENAMENT EN ALÇADA.

Molta Hidratació.

Més consum de calories i als greixos amb fruits secs.

Atenció al Ferro/àcid Fòlic.