



CUADRANTE DE HORARIOS

CONCENTRACIÓN DE PRE-SELECCIONES TEMPORADA - 2010

Días, del 26 - 28 de Marzo del 2010

C.A.R. San Cugat de Barcelona

VIERNES, día 26	ENTRENAMIENTO TECNICA	
16:00 a 17:00	GRUPO - 1	
17:00 a 18:00	GRUPO - 2	
18:00 a 19:00	GRUPO - 3	
SABADO, día 27	TECNICA	PREP. FISICA
12:30 a 13:30	GRUPO - 5	GRUPO - 3
13:30 a 14:30	GRUPO - 4	GRUPO - 2
	TECNICA	PREPARACIÓN ARTÍSTICA
14:30 a 16:00		GRUPO - 1 (Con patines)
16:00 a 17:00	GRUPO - 3	GRUPO - 5
17:00 a 18:00	GRUPO - 2	GRUPO - 4
18:00 a 19:00	GRUPO - 1	GRUPO - 3
19:00 a 20:00	GRUPO - 5	GRUPO - 2
20:00 a 21:00	GRUPO - 4	
DOMINGO, día 28	TECNICA	
09:00 a 10:00	GRUPO - 2	
10:00 a 11:00	GRUPO - 1	
11:00 a 12:00	GRUPO - 3	
12:00 a 13:00	GRUPO - 4	

Patinadores invitados

Pablo Sánchez Cano	Grupo Promoción
Laura Quintero Saura	Grupo Promoción
Lidia Pujol Anglada	Grupo Promoción
Paula Naranjo Álvarez	
Carla Nonell García	
Meritxell Prat Riba	

Federación

Madrileña	}	Grupo -1
Catalana		
Catalana		
Madrileña		Grupo -3
Catalana		Grupo -5
Catalana		Grupo -5

Los horarios se han confeccionado en base a la disponibilidad de las instalaciones del centro.

ATENCIÓN -CHARLAS DE NUTRICIÓN IMPARTIDAS POR LA Sra. Saioa Segura - Nutricionista -CAR

09:00 a 10:30

HORAS =

PATINADORES, GRUPOS 4 Y 5

10:30 a 12:00

HORAS =

ENTRENADORES Y PADRES PATINADORES

Profesorado:

Mónica Delli Figorilli

Coordinadora General

Preparadora Física

Begoña Romero Sánchez

Preparación Artística

Alina Sabaté Nebot



Comité Nacional