



HORARI DE LA 2ª JORNADA DE TECNIFICACIÓ 3 DE LLIURE (TEC3 CAR2) PROGRAMA ARC 2016 3 i 4 DE DESEMBRE

HORES	PREPARACIÓ TÈCNICA	PREPARACIÓ FÍSICA	TALLERS DE NUTRICIÓ ESPORTIVA I PODOLOGIA	COACHING ESPORTIU
DISSABTE 3 (CAR DE SANT CUGAT)				
9:00h a 10:00h	GRUP 1			GRUP 3, 4 i 5
10:00h a 11:00h	GRUP 2			
11:00h a 12:00h	GRUP 3			
12:00h a 13:00h	GRUP 4			GRUP 1 i 2
13:00h a 14:00h	GRUP 5			
14:00h a 15:00h	DINAR (CAR DE SANT CUGAT)			
15:00h a 16:30h	GRUP 1	GRUP 2	GRUP 3, 4 i 5 (POD)	
16:30h a 18:00h	GRUP 2	GRUP 1		
18:00h a 19:00h	GRUP 3	GRUP 4	GRUP 1 i 2 (POD)	
19:00h a 20:00h	GRUP 4	GRUP 5		
20:00h a 21:00h	GRUP 5	GRUP 3		
SOPAR (CAR DE SANT CUGAT)				
DIUMENGE 4 (CAR DE SANT CUGAT)				
9:00h a 10:00h	GRUP 3		GRUP 1 i 2 (NUT)	
10:00h a 11:00h	GRUP 4			
11:00h a 12:00h	GRUP 5			
12:00h a 13:00h	GRUP 1		GRUP 3, 4 i 5 (NUT)	
13:00h a 14:00h	GRUP 2			
14:00h a 14:45h	DINAR (CAR DE SANT CUGAT)			
14:45h a 15:30h	GRUP 3			
15:30h a 16:15h	GRUP 4			
16:15h a 17:00h	GRUP 5			



TÈCNICS INTERNACIONAL CONVIDAT:	LUCA D'ALISERA
PODOLOGIA:	MÒNICA CATALAN
NUTRICIÓ ESPORTIVA:	MYLENNE SALAZAR
COACH ESPORTIU:	JORDI GATNAU
PREPARADORA FÍSICA:	EMMA DE VARGAS
DIRECTORA TÈCNICA:	MÒNICA PIOSA
COORDINADOR TÈCNIC:	XAVIER ORRIT

Nom	Cognom	Club	Categoria	Grup d'entrenament
Monica	Gimeno	MOLLERUSSA PLA D'URGELL, CPA	Senior individual	GRUP 5
Sara	Castillo	TORDERA, CP	Senior individual	GRUP 5
Nadia	Alsinet	LLORIANA, CP	Senior individual	GRUP 5
Pere	Marsinyach	FOMENT CARDONI	Senior individual	GRUP 5
Llorenç	Alvarez	RIPOLLET, CPA	Senior individual	GRUP 5
Kevin	Bordas	PERELADA, CPA	Senior individual	GRUP 5
Sergi	Bonsoms	CALAFELL-artístic-, CP	Senior individual	GRUP 5
Laia	Lloses	REUS DEPORTIU	Senior individual (convidada FCP)	GRUP 5
Grace	Tara	CP GRAMENET	Senior individual (convidada FCP)	GRUP 5
Carla	Escrich	CALDES D'ESTRAC, CPA	Senior individual	GRUP 4
Silvia	Rodriguez	PARETS, CP	Senior individual	GRUP 4
David	Andre	PARETS, CP	Junior individual	GRUP 4
Eloi	Canals	CALELLA, CPA	Junior individual	GRUP 4
Marc	Chornet	SANT VICENÇ DE MONTALT, CPA	Junior individual	GRUP 4
Aleix	Torres	CPA TONA	Junior individual (convidat FCP)	GRUP 4
Carla	Perez	PARETS, CP	Junior individual (convidat FCP)	GRUP 4
Ariadna	Milara	MOLLERUSSA PLA D'URGELL, CPA	Juvenil individual	GRUP 3
Mercè	Llordella	FOMENT CARDONI	Juvenil individual	GRUP 3
Anna	Rabassa	RIPOLLET, CPA	Juvenil individual	GRUP 3
Lidia	Pujol	SANT VICENÇ DE MONTALT, CPA	Juvenil individual	GRUP 3
Marina	Luna	CALELLA, CPA	Juvenil individual	GRUP 3
Pau	Garcia	PARETS, CP	Juvenil individual	GRUP 3
Àlex	Medina	VALLS -patinatge artístic-, CP	Juvenil individual	GRUP 3
Pol	Torres	PA MATARO	Juvenil individual	GRUP 3
Sandra	Nuñez	MATARO, PA	Cadet indi	GRUP 2
Clàudia	Aguado	RIPOLLET, CPA	Cadet indi	GRUP 2
Desire	Gonzalez	MATARO, PA	Cadet indi	GRUP 2



Carla	Mendez	SANTA EULÀLIA DE RONÇANA, PA	Cadet indi (convidada FCP)	GRUP 2
Ot	Dalmau	RIPOLLET, CPA	Cadet indi	GRUP 2
Jordi	Anfruns	MATARO, PA	Cadet indi	GRUP 2
Biel	Jane	FOMENT CARDONI	Cadet indi	GRUP 2
Aïna	Martin	PARETS, CP	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Aïna	Lafuente	RIPOLLET, CPA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Ariadna	Garrasino	LLORET, CLUB PATÍ	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Sara	Ortiz	MATARO, PA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Elna	Frances	RIPOLLET, CPA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Noelia	Jimenez	GRAMENET, PA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Aleix	Bou	TERRASSA, CLUB NATACIO	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Júlia	Amado	SALOU	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Arnau	Perez	TONA PA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Lucia	Villacampa	TORRENTE DE CINCA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1
Anouk	Vizcarro	CP L'ALDEA	Promocional (alevins i infantils)	GRUP 1

GENERALITATS:

- **Recordeu que els esportistes que es quedin a pernoctar cal que portin el DNI original i vigent per a fer el check-in a recepció en el moment que se'ls sol·liciti.**
- **Cal que els esportistes es presentin sempre almenys 30 minuts abans de l'inici del primer entrenament per a fer control d'assistència al taulell del vestíbul aportant DNI i Llicència en vigor.**
- **Només estan autoritzats a assistir als entrenaments els tècnics convidats.**
- **Els tècnics convidats només poden romandre a la zona de pista durant l'entrenament dels seus patinadors, la resta de temps poden estar a la zona de grades mantenint absolut silenci.**