



NECESIDADES CONCENTRACIÓN DE TÉCNIFICACIÓN

De cara a a concentración que se vai realizar os próximos días **25, 26 e 27 de marzo**, os convocados que confirmaron asistencia e necesario que traían o seguinte material.

- Material adecuado para adestramento en piscina (**aletas cortas, gorro, gafas, bañador, botella de auga...**)
- Material adecuado para adestramento en seco (**gomas, roupa cómoda, esterilla, botella de auga...**)
- Material necesario para adestramento en praia e mar (**traxe de neopreno, recomendase que cada deportista traia unha tabla de salvamento, no caso de non ser posible que se poña en contacto coa dirección deportiva da FESSGA**)
- O resto de necesidades son as comúns a unha convivencia de varios días (saco de dormir voluntario, utensilios de hixiene persoal...)
O albergue xa dispón de baixeiras e nórdicos.

RESUMO DO PROGRAMA

	LUNS	MARTES	MERCORES
ALMORZO	09:00 - 09:30		
MAÑA	10:00 - 12:00	SESIÓN DE PISCINA	SESIÓN DE PISCINA
	12:00 - 13:30	SESIÓN DE SECO	SESIÓN DE SECO
COMIDA	14:00 - 15:00		
TARDE	15:30 -18:00	PRESENTACION (17:30)	LIBRE
	18:00 - 19:30	SESIÓN DE PRAIA/MAR	ENTRENO LBRE DESPEDIDA (17:30)
CEA	20:30 -21:00		
NOITE	21:00 - 22:30	ACTIVIDADE	ACTIVIDADE