

## HORARIS 1a. CONVOCATORIA ARC

### PRIMERA CONCENTRACIÓ DEL PROGRAMA ARC 18,19 I 20 DE GENER ARC 2007

HORES	PREPARACIÓ FÍSICA	NUTRICIÓ	PSICOLOGIA	DESCANS
<b>DIVENDRES 18 DE MARÇ (CASA DE COLÒNIES FLOR DE MAIG)</b>				
19:45h/20:00h	TROBADA A FLOR DE MAIG			
20:30h/22:00h	XERRADA DE NUTRICIÓ AMB ELS PARES			
21:00h/22:00h	SOPAR			
<b>DISSABTE 19 DE MARÇ (CASA DE COLÒNIES FLOR DE MAIG)</b>				
9:00h a 10:30h	PRESENTACIÓ A CÀRREC DE JORDI DÍAZ (COORDINADOR DE L'ARC) PER ELS REPRESENTANTS DELS CLUBS			
9:30h a 10:30h	GRUP 1 I 2	GRUP 3		GRUP 4
10:30 a 11:30h	GRUP 3 I 4	GRUP 1		GRUP 2
11:30h a 12:30h	GRUP 1 I 2	GRUP 4		GRUP 3
12:30h a 13:30h	GRUP 3 I 4	GRUP 2		GRUP 1
13:30h a 15:00h	DINAR GRUPS			
15:00h a 16:15h	GRUP 1 FORÇA EXPLOSIVA	GRUP 2	GRUP 3	GRUP 4
16:15h a 17:30h	GRUP 2 FORÇA EXPLOSIVA	GRUP 1	GRUP 4	GRUP 3
17:30 a 18:00h	DESCANS			
18:00h a 19:15h	GRUP 3 FORÇA EXPLOSIVA	GRUP 4	GRUP 1	GRUP 2
19:15h a 20:30h	GRUP 4 FORÇA EXPLOSIVA	GRUP 3	GRUP 2	GRUP 1
SOPAR				
<b>DIUMENGE 20 DE GENER (CASA DE COLÒNIES FLOR DE MAIG)</b>				
HORES	PREP. FÍSICA RESISTÈNCIA	PREP. FÍSICA FLEXIBILITAT		
9:00h a 10:00h	GRUP 4	GRUP 3		
10:00 a 11:00h	GRUP 3	GRUP 4		
11:00h a 12:00h	GRUP 1	GRUP 2		
12:00h a 13:00h	GRUP 2	GRUP 1		
13,00h a 14:30h	Xerrada dels preparadors físics amb el entrenadors XERRADA SOBRE PSICOLOGIA ESPORTIVA ALS PARES			



Federació Catalana de Patinatge  
Comitè de Patinatge Artístic  
e-mail: [artisticcatala@fecapa.cat](mailto:artisticcatala@fecapa.cat)

Nutrició: Saioa Segura  
Psicologia: Carles Ventura  
Preparació Física: Jose Ballesteros i Lurdes Pla  
Responsable tècnic: Xavier Orrit

Patinadors a afegir a la llista de convocats de lliure:

**Alevins**

Victoria Colomina Borrell (CP Trem)  
Ester Rovira Reverter (CP Alcanar)  
Gemma Bargalló Sole (UE Reus)

**Cadets**

Sara Castillo Martinez (Cerdanyola CH)  
Cristina Pardo Salmoral (CPA Ripollet)  
Julia Marco Romero (CPA Mollet)  
Ivette Jorda Estevez (L'Aulet Celrà)  
Gemma Lopez Montenegro (CPA Ripollet)  
Georgina Payet Walsh (CH Girona)



Comitè Català de Patinatge Artístic

**Barcelona** Tel-93 215 49 37 - Fax-93 487 19 86 - e-mail: [artistic@fecapa.com](mailto:artistic@fecapa.com)  
**Girona** Tel-972 20 64 11 - Fax-972 22 74 12 - e-mail: [fecapagip@telefonica.net](mailto:fecapagip@telefonica.net)  
**Lleida** Tel-973 24 18 19 - Fax-973 24 80 16 - e-mail: [fecapalleida@lleida.org](mailto:fecapalleida@lleida.org)  
**Tarragona** Tel-977 32 37 12 - Fax-977 31 33 20 - e-mail: [artistic@fcptt.com](mailto:artistic@fcptt.com)

**lestel**skates  
<http://lestelskates.com>