



# SEGUIMIENTO TÉCNICO DE NATACIÓN ARTÍSTICA FNCV 2018-2019.

## MATERIAL NECESARIO.

- Ropa agua: 2 Bañadores, pinzas, gorro, gafas y chanclas
- Ropa de seco: sudadera/chándal, mallas, camiseta y zapatillas deportivas.
- 2 Toallas y enseres de ducha.
- Ropa de Abrigo (a veces hace frío cuando vamos a comer).
- Almuerzo.
- Botella de agua.
- Libreta mediana y boli/lápiz.

## MATERIAL ENTRENAMIENTO:

<p><b>PALAS</b></p> 	<p><b>GOMAS CON NUMERACIÓN Y GOMAS PLANAS</b></p> 
<p><b>GOMAS EMPEINES</b></p> 	<p><b>GOMAS TUBO</b></p> 
<p><b>PESAS 0,5 KG</b></p> 	<p><b>BOTELLAS DE AGUA 5L aprox (vacías)</b></p> 
<p><b>FLOTADOR</b></p> 	<p><b>ALETAS</b></p> 



# SEGUIMIENTO TÉCNICO DE NATACIÓN ARTÍSTICA FNCV 2018-2019.

## PULBOY Y TABLA



## 2 PELOTAS DE TENIS

