



Quadres horaris RCMB 2018

Divisió equip competició A/I/C/J/S

Equip Aleví Infantil	Entrenaments 2/3 dies setmana
Equip Cadet	Entrenament 3/5 dies setmana
Equip Juvenil	Mínim 3 entrenaments amb l'equip
Equip Senior A	Mínim 5 entrenaments amb l'equip
Equip Senior B	Mínim 2 entrenaments amb l'equip
Equip MASTER masculí	Entrenaments 3 setmanals
Equip MASTER femení	Entrenaments 3 setmanals
Grup de lleure	Entrenaments lliures

ESPAIS

GIMNAS ERGO
SIMULADOR
GIMNAS
PORT
CANAL

ENTRENADORS

Jordi Picazo	Director tècnic secció de rem, Entrenador S/J
Antonio Cirillo	Entrenadors Masters/A/I
Ricardo Páramo	Ajudant entrenadors

Horaris 1 de gener \ 30 març

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Dissabte	Diumenge
		Ricardo Páramo	Jordi Picazo	Ricardo Páramo	Jordi Picazo	Antonio Cirillo	Antonio Cirillo	Jordi Picazo	Jordi Picazo
		GIMNAS	GIMNAS	GIMNAS	SIMULADOR	PORT	PORT	CANAL	CANAL
08:00-10:15						Equip MM Equip MF	Equip MM Equip MF	Equip Juvenil Equip Senior A	Equip Juvenil Equip Senior A
10:00-12:00						Equip Aleví Infantil Equip Senior B Equip Cadet	Equip Aleví Infantil Equip Senior B Equip Cadet		
17:00-18:00 (1)			OFICINA SIMULADOR REM		OFICINA SIMULADOR REM				
18:00 a 20:00		Equip A/I							
19:00 a 21:00*		Equip Cadet Equip Juvenil Senior A Senior B	Equip Cadet Equip Juvenil Senior A Senior B	Equip Cadet Equip Juvenil Senior A Senior B	Equip Cadet Equip Juvenil Senior A Senior B				
19:00 a 20:30 (2)		GIMNAS ERGO Equip MM Equip MF	GIMNAS Equip MM Equip MF	GIMNAS Equip MM Equip MF	GIMNAS ERGO Equip MM Equip MF				
19:00 a 20:30 (3)		Grup de lleure			Grup de lleure				

* Entrenador estarà fins a les 20:00 la segona part de l'entrenament sènior es farà sense entrenador presencial amb les indicacions d'aquest.

- (1) A l'oficina/simulador de rem estarà disponible el Jordi Picazo per atendre a qualsevol remer o pare de la secció de rem (cita prèvia).
- (2) Activitat Ergomarítim a la sala d'ergos.
- (3) Entrenament amb assessorament puntual de l'entrenador prioritat d'aquest categories inferiors, entrenador estarà fins a les 20:00 hores.

Antonio Cirillo	Dissabte 08:00 a 12:00	Diumenge 08:00 a 12:00				Hores 8h
			08:00 a 10:00	Canal		
Ricardo Páramo	Dimarts i dijous 18:00 a 20:00	Dissabtes i Diumenges 10:00 a 12:00				8h

MÀSTERS COMPETICIÓN

Un cap de setmana al mes sota criteri de l'entrenador podran anar a entrenar al Canal Olímpic de Castelldefels.

CADETS JUVENILS CANAL

Un cap de setmana al mes entrenaran al club per preparar embarcacions de rem de marí/iola.