



Planificació Febrer 2021

Remo Fijo

Registre d' Entitats Esportives núm: 48 – CIF: G-43016161

Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12	Sábado 13	Domingo 14
Físico (hangar) Carrera suave + Movilidad + Ergo + Core	Remo 60' Pretemporada	Descanso	Remo 60' Pretemporada	Descanso	Mañana Remo 80' a 90' Tiradas largas	Descanso

Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19	Sábado 20	Domingo 21
Físico (hangar) Carrera suave + Movilidad + Ergo + Core	Remo 60' Pretemporada	Descanso	Remo 60' Pretemporada	Descanso	Mañana Remo Ajustes para la regata	Descanso



Reial Club Nàutic de Tarragona
 Port Esportiu S/N - Edifici Cub Nàutic
 Entitat d'Utilitat Pública



rem@rcntarragona.org
 977 240 360



/RCNTarragona



@RCNTarragona