



II CLÍNICA DE TECNIFICACIÓN CD NUMANCIA.

Hora y lugar de inicio y recogida del clínic.

- El clínic se desarrollará en la ciudad del fútbol Francisco Rubio, siendo necesario llevar a los participantes a la puerta de entrada de los campos 10 minutos antes del inicio de la actividad (15:20h). La recogida también será en el mismo lugar en el horario fijado para el fin de la actividad (18:30h).

Material necesario para el clínic.

- Sudadera de entrenamiento verde pistacho del CD Numancia. (obligatoria)
- Pantalón negro, corto o largo, de color negro. (si se tiene, del club)
- Calcetines o medias blancas.
- Espinilleras. (no obligatorio)
- Recomendable llevar camiseta térmica, guantes y braga.
- Ropa de ducha. (Se podrá ducharse en las instalaciones, no obligatorio)

Consejos útiles.

- Marcar la ropa facilita mucho el resolver la pérdida de alguna prenda.
- En el tiempo de descanso se proporcionará una barrita energética o galletas y agua a los participantes. Si alguno suele merendar algo específico que lo lleve de casa.
- Los padres que quieran presenciar los entrenamientos podrán hacerlo sin ningún problema.

Muchas gracias,

Javier Modrego Casado.