Federación Andaluza de Triatlón

Dirección de Programas Tecnificación Deportiva

Convocatoria Programa de Tecnificación Deportiva.

Lugar: La Garza (linares)

Incorporación: día 15 de Abril de 2014, de 09’00 a 10’00

Salida: día 17 de Abril de 2014, a las 17’00

Deportistas convocados:

Nombre	Apellidos	Club	Grupo
Alberto	González García	Irontriath alpino	A
Placido A.	Venegas Alonso	Diablillos de Rivas	A
Jesús	Del val Benítez	Trimarbella-bike Aquarena	B
Rubén	Gómez Castilla	Trimarbella-bike Aquarena	B
Antonio Jesús	Lendinez García	Club Natación Cástulo	B
Álvaro	Calvente García-salguero	Trimarbella-bike Aquarena	C
Marina	Castro Cervan	Trimarbella-bike Aquarena	A
Sara	López Marchante	Trimarbella-bike Aquarena	B
Ana	Carvajal Herrera	Irontriath alpino	A
Belén	López Morales	Trimarbella-bike Aquarena	A
Eva	García Moreno	Real Club Mediterráneo	C
María	Iborra Espildora	Trimarbella-bike Aquarena	C

Reservas

Nombre	Apellidos	Club	Grupo
Alejandro	Salvador Cabero	Trimarbella-bike Aquarena	B
Andrés	Ávila	Trimarbella-bike Aquarena	C
Mar	Solís Conejo	Real club Mediterráneo	B
Ana María	Rodríguez Róales	Triatlón Capa	B

Lugar de la concentración: Linares (instalaciones de La Garza)

Objetivos:

Evaluar las capacidades técnicas y establecer recomendaciones de entrenamientos.

Establecer una primera toma de contacto con el grupo de reciente creación.

Material necesario:

Los deportistas deberán acudir a la concentración con el material habitual de entrenamiento de natación, ciclismo y de carrera a pie.

Licencia federativa:

Todos los deportistas participantes en la concentración deben de estar en posesión de la licencia de deportista en vigor.

Duración:

La incorporación se realizará el Martes 15 a partir de las 09'00 horas

La salida de la concentración será el Jueves 17 a partir de las 17'00 horas

Los horarios de incorporación y salida deben de ser respetados lo máximo posible por los deportistas.

Confirmación:

ANTES de las 14'00 horas del día 8 de Abril de 2014 enviando por email el documento firmado de autorización paterna.

Todos los deportistas convocados deben confirmar su asistencia enviando el documento de autorización paterna que se adjunta.

Desplazamientos:

Este año, por motivos presupuestarios, los costes derivados de los desplazamientos correrán a cargo de los deportistas convocados.

Alojamiento y manutención

El departamento de tecnificación correrá con los gastos de manutención de los deportistas y técnicos asistentes.

Para resolver cualquier duda o consulta pueden ponerse en contacto con la Dirección del Programa mediante el email tecnificación.fatriatlon@gmail.co

Horario provisional.

El horario a desarrollar en la actividad es aproximado, ya que deberemos de ajustarlo para no interferir en actividades ya programadas de antemano en las instalaciones, aunque se podría parecer bastante a este.

Horario

Martes 15.

09’00 a 10’00	LLegada de los técnicos asistentes.
09’00 a 10’00	LLegada de los deportistas asistentes.
11’30	estudio de la técnica de natación
	Test de 8 x200 progresivos .
14’00	almuerzo
16’00	Entrenamiento de bicicleta.
20’00	Cena.
23’00	Descanso.

Miércoles 16.

08’30	Levantarse.
09’00	Desayuno.
10’00	Entreno natación.
	Test de 1000 libres.
12’00	Visionado de videos.

14’00	Almuerzo.
17’00	entreno de ciclismo.
18’30	Entreno de carrera.
20’00	Cena.
23’00	Descanso.

Jueves 17.

08’30	Levantarse.
09’00	Desayuno.
10’00	Entreno carrera a pie
	Test de 3000
12’00	Visionado de videos técnica de carrera.
14’00	Almuerzo.
17’00	clausura de la concentración

Resumen de uso de instalaciones:

Horas de bicicleta: 4’00.

Horas de natación: 3’30

Horas de carrera: 4’00