

<b>DOCUMENTO</b>	<b>TECNIFICACIÓN</b>
<b>ASUNTO</b>	<b>INFORMACIÓN GENERAL CONCENTRACIÓN TRIATLÓN Y MUJER</b>
<b>FECHA</b>	<b>Del 29 de JUNIO al 2 de JULIO de 2014</b>

<b>FECHA</b>	29 junio a 2 de julio de 2014	
<b>LUGAR</b>	Residencia Joaquín Blume de Madrid	
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluar las capacidades técnicas y establecer recomendaciones de entrenamiento.</li> <li>- Convivir cuatro días y forjar la continuidad en la práctica de este deporte.</li> </ul>	
<b>PROGRAMA</b>	<b>DOMINGO 29 JUNIO</b>	
		20:30 h. Incorporación
		21:00 h. Cena
	<b>LUNES 30 JUNIO</b>	
		08:30 h. Desayuno
		10:00 h. Reunión técnica
		10:30 h. Ciclismo. BTT
		12:00 h. Carrera. Aeróbico + Técnica
		14:00 h. Almuerzo y descanso.
		18:00 h. Charla sobre nutrición
		19:00 h. Natación. Aeróbico + Técnica
		21:00 h. Cena y descanso
	<b>MARTES 1 JULIO</b>	
		08:30 h. Desayuno
		10:00 h. Carrera. Test 2km
		13:00 h. Comida y descanso
		19:00 h. Natación. Test 400 metros
	21:00 h. Cena y descanso	
<b>MIÉRCOLES 2 JULIO</b>		
	08:30 h. Desayuno	
	10:00 h. Carrera suave por Casa de Campo	
	12:00 h. Salida de la Blume	
<b>MATERIAL</b>	Todo lo necesario para el entrenamiento de natación, carrera y ciclismo (sin incluir la bicicleta, aunque serán necesarias las zapatillas específicas de bici de montaña).	
<b>DESPLAZAMIENTO</b>	Horario de llegada	20:30 h del domingo 29 de junio
	Horario de salida	15:00 h del miércoles 2 de julio
	Los desplazamientos han de remitirse lo antes posible a	mabel.luis@triatlon.org