

## Conc. Centro de Tecnificación 2014.

Información General	
<b>Fecha Lugar Alojamiento</b>	<b>Del 5 al 7 de diciembre de 2014</b> C.A.R. de Madrid Residencia Joaquín Blume de Madrid
<b>Objetivos</b>	- Determinar los umbrales de entrenamiento en natación y carrera. - Dar a conocer los perfiles buscados en natación y carrera en estas edades.
<b>Programación</b>	<b>Viernes 5 de diciembre</b> 15:00 h. Incorporación 19:00 h. Entreno de natación 21:00 h. Cena <b>Sábado 6 de diciembre</b> 08:30 h. Desayuno 10:30 h. Test. Natación 8x200 m progresivos 13:30 h. Comida y descanso 18:00 h. Test Carrera. 3000 m 21:30 h. Cena 22:00 h. Descanso <b>Domingo 7 de diciembre</b> 08:30 h. Desayuno 10:00 h. Entrenamiento de carrera 13:00 h. Almuerzo y salida
<b>Criterios de Selección</b>	Becados en Centro de Tecnificación Los Narejos.
<b>Desplazamiento</b>	Intervalo horario de llegada                      Antes de 14:00 del viernes 5 diciembre Intervalo horario de salida                              A las 15:00 del domingo 7 diciembre Persona responsable de recogida en aeropuerto y estación de tren o autobús      Responsable de Tecnificación, Adrián Ruano. Teléfono: 625116421, adrian.ruano@triatlon.org