

<b>DOCUMENTO</b>	<b>TECNIFICACIÓN</b>
<b>ASUNTO</b>	<b>PROGRAMA CONCENTRACIÓN JÚNIOR</b>
<b>FECHA</b>	<b>Del 13 al 15 de MARZO de 2015</b>

### ALOJAMIENTO

Residencia Deportistas Joaquín Blume **Madrid**  
**Dirección:** Avda del Greco, s/n. 28040 Madrid.  
**Teléfono:** 91 589 66 00 / 67 00 **Fax:** 91 589 66 14.

### OBJETIVOS

- Determinar los umbrales de entrenamiento en natación, ciclismo y carrera
- Dar a conocer los perfiles buscados en natación, ciclismo y carrera en estas edades.

### PROGRAMACIÓN

#### Viernes 13 de marzo:

14:00 h. Incorporación.  
17:45 h. Reunión Técnica.  
18:30 h. Entreno de natación y filmación.  
21:00 h. Cena.

#### Sábado 14 de marzo:

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.

#### Domingo 15 de marzo:

08:30 h. Desayuno.  
10:30 h. Test de ciclismo en rodillo.  
13:00 h. Almuerzo y salida.

### CRITERIOS DE SELECCIÓN

Toma de tiempos 2015.

### MATERIAL

El necesario para correr y nadar. Para el test de ciclismo no es necesario bicicleta propia, pero sí tendrás que traer las zapatillas específicas de ciclismo que suelen utilizar.

### DESPLAZAMIENTOS

Intervalo horario de llegada: 14:00 h. del viernes 13 de marzo  
Intervalo horario de salida: 15:00 h. del domingo 15 de marzo

Persona responsable de recogida en estación de tren, autobús o aeropuerto  
**Responsable de Tecnificación, Adrián Ruano.** [adrian.ruano@triatlon.org](mailto:adrian.ruano@triatlon.org)