

DOCUMENTO	TECNIFICACIÓN
ASUNTO	PROGRAMA CONCENTRACIÓN YOUTH
FECHA	Del 13 al 15 de MARZO de 2015

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.
15:45 h. Reunión técnica.
18:30 h. Entreno de natación y filmación.
21:15 h. Cena.

Sábado 14 de marzo:

08:30 h. Desayuno.
10:00 h. Test. Natación 8x200 metros progresivos.
13:30 h. Comida y descanso.
17:30 h. Test Carrera. 3000 metros.
21:00 h. Cena.
22:00 h. Descanso.

Domingo 15 de marzo:

08:30 h. Desayuno.
10:00 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