

DOCUMENTO	TECNIFICACIÓN
ASUNTO	INFORMACIÓN CONCENTRACIÓN TRIATLÓN Y MUJER
FECHA	Del 9 al 12 de OCTUBRE de 2015

Lugar	C.A.R. de Madrid	
Alojamiento	Residencia Joaquín Blume de Madrid	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar las capacidades técnicas y establecer recomendaciones de entrenamiento. - Realizar test de carrera y natación. - Convivir cuatro días y forjar la continuidad en la práctica de este deporte. 	
Programación	<p>Viernes 9 de octubre:</p> <p>17:00 h. Incorporación. 18:00 h. Reunión técnica. 18:30 h. Gimnasio preventivo. 19:00 h. Entreno de natación y filmación. 21:00 h. Cena.</p> <p>Sábado 10 de octubre:</p> <p>08:30 h. Desayuno 10:00 h. Ciclismo. BTT 12:00 h. Carrera. Aeróbico + Técnica 14:00 h. Almuerzo y descanso. 17:00 h. Natación. Test 400 metros. 21:00 h. Cena</p> <p>Domingo 11 de octubre:</p> <p>08:30 h. Desayuno. 10:00 h. Carrera. Test 2km. 12:00 h. Natación. Aeróbico + Técnica 14:00 h. Almuerzo y descanso.</p> <p>Lunes 12 de octubre:</p> <p>08:30 h. Desayuno. 10:00 h. Carrera. Aeróbico + Técnica 12:00 h. Salida de la Blume.</p>	
Criterios de Selección	Campeonatos de España Triatlón.	
Material necesario	Todo lo necesario para el entrenamiento diario de las tres disciplinas, incluyendo la bicicleta.	
Desplazamiento	Intervalo horario de llegada	Entre las 15:30 y 17:00 del viernes 9 octubre
	Intervalo horario de salida	A las 12:00 del lunes 12 de octubre
	Persona responsable de recogida en estación de tren o autobús	Responsable de Tecnificación, Adrián Ruano. Teléfono: 625116421 adrian.ruano@triatlon.org