

Concentración Junior 2016

Información general

<u>Fecha</u>	Del 4 de marzo al 6 de marzo de 2016	
<u>Lugar</u>	C.A.R. de Madrid	
<u>Alojamiento</u>	Residencia Joaquín Blume de Madrid	
<u>Objetivos</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar los umbrales de entrenamiento en natación, ciclismo y carrera - Dar a conocer los perfiles buscados en natación, ciclismo y carrera en estas edades. 	
<u>Programación</u>	<p><u>Viernes 4 de marzo:</u> 14:00 h. Incorporación. 14:30 h. Comida. 18:00 h. Reunión Técnica. 19:00 h. Entreno de natación y filmación. 21:15 h. Cena.</p> <p><u>Sábado 5 de marzo:</u> 08:30 h. Desayuno. 10:00 h. Test Carrera. 3000 m. 13:00 h. Comida y descanso. 17:30 h. Test. Natación 8x200 m progresivos. 21:30 h. Cena. 22:00 h. Descanso.</p> <p><u>Domingo 6 de marzo:</u> 08:30 h. Desayuno. 10:30 h. Test de ciclismo en rodillo. 13:00 h. Almuerzo y salida.</p>	
<u>Criterios de Selección</u>	- Toma de tiempos 2016	
<u>Material</u>	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 suelas utilizar.	
<u>Desplazamiento</u>	Horario de llegada	14:00 h. del viernes 4 de marzo
	Horario de salida	15:00 h. del domingo 6 de marzo
	Persona responsable de recogida en estación de tren, autobús o aeropuerto	Responsable de Tecnificación, Adrián Ruano. adrian.ruano@triatlon.org

PATROCINADORES PRINCIPALES