

## Concentración Youth 2016

### Información general

<b><u>Fecha</u></b>	<b>Del 4 al 6 de marzo de 2016</b>	
<b><u>Lugar</u></b>	C.A.R. de Madrid	
<b><u>Alojamiento</u></b>	Residencia Joaquín Blume de Madrid	
<b><u>Objetivos</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar los umbrales de entrenamiento en natación, ciclismo y carrera.</li> <li>- Dar a conocer los perfiles buscados en natación, ciclismo y carrera en estas edades.</li> </ul>	
<b><u>Programación</u></b>	<p><b><u>Viernes 4 de marzo:</u></b>            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><b><u>Sábado 5 de marzo:</u></b>            08:30 h. Desayuno.            10:00 h. Test Carrera. 3000 metros.            13:00 h. Comida y descanso.            17:30 h. Test. Natación 8x200 metros progresivos.            21:00 h. Cena.            22:00 h. Descanso.</p> <p><b><u>Domingo 6 de marzo:</u></b>            07:30 h. Desayuno.            09:00 h. Test de ciclismo en rodillo.            13:00 h. Almuerzo y salida.</p>	
<b><u>Criterios de Selección</u></b>	- Toma de tiempos 2016	
<b><u>Material</u></b>	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.	
<b><u>Desplazamiento</u></b>	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	<b>Responsable de Tecnificación, Adrián Ruano.</b> <a href="mailto:adrian.ruano@triatlon.org">adrian.ruano@triatlon.org</a>

#### PATROCINADORES PRINCIPALES