

Programa Concentración Nacional 2016

Fecha	Del 20 de Junio al 26 junio de 2016	
Lugar	C.A.R. de Madrid, Residencia Joaquín Blume	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar los umbrales de entrenamiento en natación, ciclismo y carrera. - Valorar el nivel físico y técnico en los tres segmentos. - Evaluar y establecer recomendaciones de entrenamiento dirigidos a su preparación. - Realizar test de valoración de natación, ciclismo y carrera. 	
Programación	<p>Lunes 20 de junio: 17:30 h. Reunión técnica 18:30 h. Ejercicios con gomas y posturales + entreno de natación 21:00 h. Cena.</p> <p>Martes 21 de junio: 10:30 h. Transición bici + carrera 18:30 h. Ejercicios con gomas y posturales + entreno de natación</p> <p>Miércoles 22 de junio: 10:00 h. Test de ciclismo en rodillo (5 minutos al máximo) 18:30 h. Test de natación (1000 metros)</p> <p>Jueves 23 de junio: 10:00 h. Test de carrera (3000 metros) 18:30 h. Ejercicios con gomas y posturales + entreno de natación</p> <p>Viernes 24 de junio: 10:30 h. Transición bici + carrera 18:30 h. Ejercicios con gomas y posturales + entreno de natación</p> <p>Sábado 25 de junio: 10:30 h. Bici larga 17:30 h. Test de natación (8x200 progresivos)</p> <p>Domingo 26 de junio: 10:00 h. Transición bici + carrera</p>	
Criterios de Selección	- Camp. España de Triatlón, Camp. España de Duatlón y Toma de Tiempos.	
Material	Todo lo necesario para el entrenamiento diario de las tres disciplinas, incluyendo la bicicleta.	
Desplazamiento	Intervalo horario de llegada	14:00 h. del lunes 20 de junio
	Intervalo horario de salida	15:00 h. del domingo 26 de junio
	Persona responsable de recogida en estación de tren, autobús o aeropuerto	Responsable de Tecnificación, Adrián Ruano. adrian.ruano@triatlon.org

PATROCINADORES PRINCIPALES