

## Concentración Centro de Tecnificación 2016

### Información general

#### Fecha

Del 4 al 6 de noviembre de 2016.

#### Lugar

Centro de Tecnificación de Navarra

#### Alojamiento

Residencia del Centro de Tecnificación de Navarra

#### Objetivos

- Determinar los umbrales de entrenamiento en natación y carrera.
- Dar a conocer los perfiles buscados en natación y carrera en estas edades.

#### Programación

##### Viernes:

17:30 h. Incorporación.  
18:00 h. Reunión técnica.  
18:30 h. Entrenamiento de carrera.  
19:30 h: Charla sobre mecánica de bicicleta.  
21:00 h. Cena.

##### Sábado:

08:30 h. Desayuno.  
11:00 h. Test. Natación 8x200 m progresivos  
13:30 h. Comida y descanso.  
17:00 h. Test Carrera en pista. 5 minutos al máximo.  
21:00 h. Cena.  
22:00 h. Descanso.

##### Domingo:

09:00 h. Desayuno.  
10:30 h. Entrenamiento de natación.  
13:00 h. Almuerzo y salida.

#### Criterios de Selección

Becados en Centro de Tecnificación Los Narejos de Murcia.

#### Desplazamiento

Intervalo horario de llegada

Intervalo horario de salida

Persona responsable de recogida en estación de tren o autobús

**Responsable de Tecnificación, Adrián Ruano.**

**Teléfono: 625116421**

[adrian.ruano@triatlon.org](mailto:adrian.ruano@triatlon.org)

#### PATROCINADORES PRINCIPALES