



## CONCENTRACIÓN TRIATLÓN Y MUJER 2016 “POTENCIANDO EL TALENTO”

<u>Fecha</u>	Del 28 de octubre al 30 de octubre 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"><li>- Evaluar las capacidades técnicas y establecer recomendaciones de entrenamiento.</li><li>- Realizar test de carrera y natación.</li><li>- Convivir 3 días y forjar la continuidad en la práctica de este deporte.</li></ul>	
<u>Programación</u>	<p><b>Viernes 28 de octubre:</b> 14:00 h. Incorporación. 17:30 h. Reunión técnica. 18:15 h. Gimnasio preventivo. 19:00 h. Entreno de natación y filmación. 21:00 h. Cena.</p> <p><b>Sábado 29 de octubre:</b> 08:30 h. Desayuno. 10:00 h. Ciclismo. BTT. 11:30 h. Carrera. Test 2km. 14:00 h. Almuerzo y descanso. 17:30 h. Natación. Test 400 metros. 21:00 h. Cena</p> <p><b>Domingo 30 de octubre:</b> 08:30 h. Desayuno. 10:00 h. Carrera. Aeróbico + Técnica. 11:00 h. Natación. Aeróbico + Técnica. 14:00 h. Almuerzo y descanso.</p>	
<u>Criterios de Selección</u>	Campeonato de España Triatlón.	
<u>Material necesario</u>	Todo lo necesario para el entrenamiento diario de las tres disciplinas, sin incluir la bicicleta. (utilizaremos bici de montaña, por lo que podréis traer zapatillas específicas para ello en el caso de que dispongáis)	
<u>Desplazamiento</u>	Intervalo horario de llegada	Entre las 12:00 y 14:00 del viernes 28 octubre
	Horario de salida	A las 15:00 del domingo 30 de octubre
	Persona responsable de recogida en estación de tren o autobús	<b>Responsable de Tecnificación, Adrián Ruano.</b> <b>Teléfono: 625116421</b> <b><a href="mailto:adrian.ruano@triatlon.org">adrian.ruano@triatlon.org</a></b>

### PATROCINADORES PRINCIPALES

