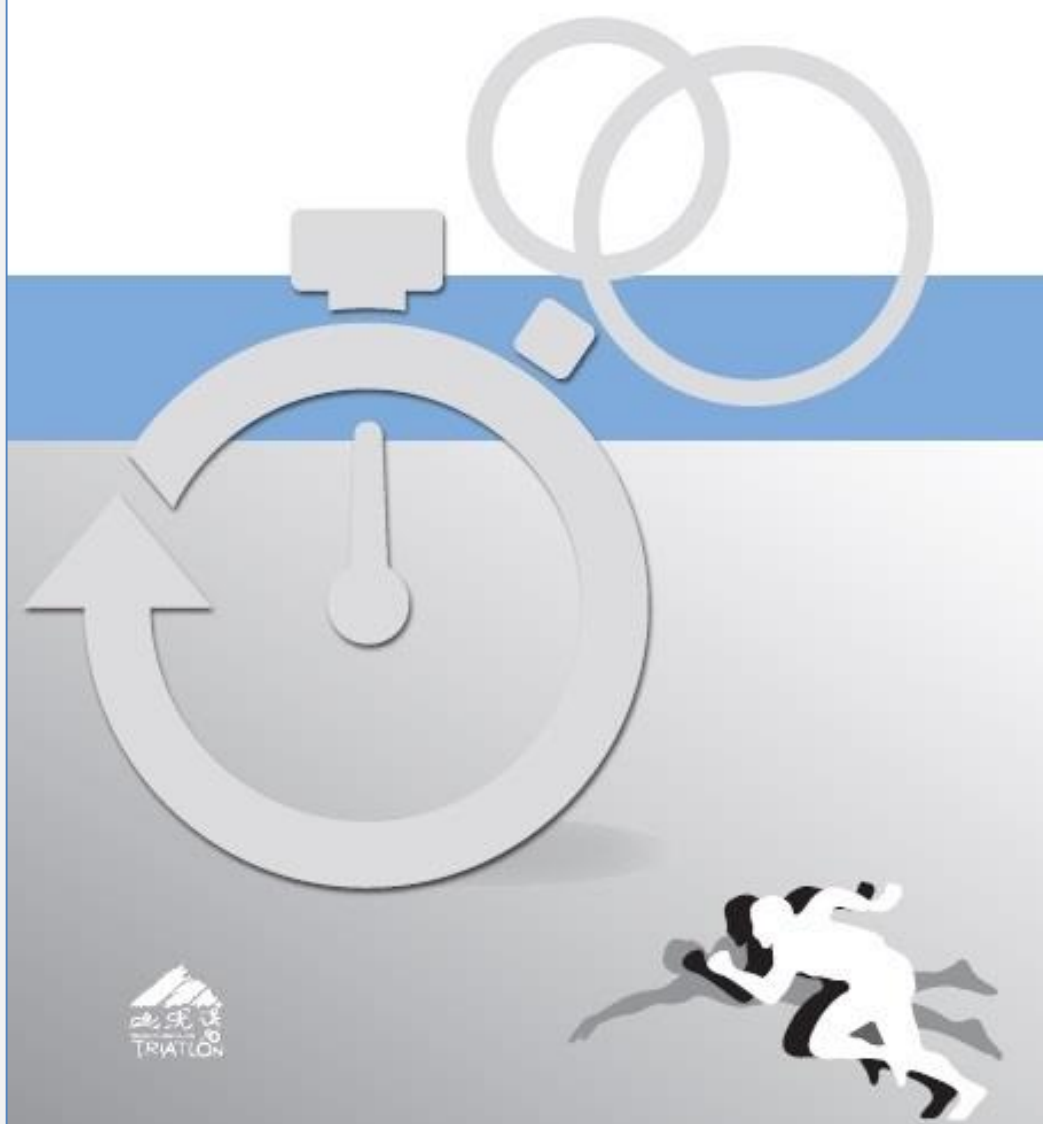


Actuación 4 _ Tecnificación 2015

Madrid Concentración Triatlón y Mujer



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



ÍNDICE. Concentración Triatlón y Mujer 2015

Portada.....	Pág. 1
Índice.....	Pág. 2
Fotografía.....	Pág. 3
Descripción del programa.....	Pág. 4
Percepción subjetiva del esfuerzo (RPE) en triatlón.....	Pág. 5
Código de deportistas y técnicos.....	Pág. 6
Horarios.....	Pág. 7
Test 2000m carrera.....	Pág. 8
Test 400m natación	Pág. 10

PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES PRINCIPALES

Descripción del Programa. Concentración Triatlón y Mujer 2015

Organiza:

El PNTD de la Federación Española de Triatlón. Lugar: CAR CSD MADRID. Avda del Greco s/n. 28040 Madrid. Tlf 915896600/6700. Alojamiento en Residencia Blume.

Justificación:

Evaluar las capacidades técnicas y establecer recomendaciones de entrenamiento, así como convivir e intentar motivar la continuidad en este deporte e estas edades críticas.

Número de participantes:

Participarán en esta actuación 8 de triatletas femeninas de la categoría cadete.

Técnicos:

- Iñaki Arenal: Director técnico.
- Vanessa Huesa: Técnico Concentración Triatlón y Mujer.
- Sergio De Torres: Responsable de entrenadores CAR Madrid.
- Adrián Ruano: Técnico CAR y Responsable del Programa de Tecnificación.

Presupuesto:

A cargo del PNTD de la Federación Española de Triatlón.

Objetivos:

- Evaluar el nivel físico y técnico.
- Reforzar la continuidad en la práctica de este deporte en estas edades.

Contenidos:

- En natación: Test 400m.
- En carrera: Test 2000m.

Recursos materiales:

Piscina de 50 y pista de atletismo de 400m, cronómetros, pulsómetros y hojas de observación de la técnica.

Evaluación:

Para cada prueba se establece una comparativa de todas las triatletas convocadas.

Resultados:

Se elabora un informe grupal de todas las deportistas en ambas pruebas. Todos los resultados son publicados en la plataforma de tecnificación de la web de la FETRI.

PATROCINADORES PRINCIPALES

RPE. Percepción Subjetiva del Esfuerzo

RPE	Indicadores	Natación		Ciclismo		Carrera	
10	EXTREMO	Z5	Velocidad	Z5	Velocidad	Z5	Velocidad
9		Z4	-	Z4	-	Z4	-
8	MUY DURO	Z3b	Sensación fin incremental 8x200	Z3b	Sensación fin de incremental	Z3b	Test de 5'
7		Z3a	Sensación Tri sprint	Z3a	Sensación me sacan de punto	Z3a	Ritmo tri sprint
5-6	MEDIO	Z2b	Sensación velocidad T30'	Z2a	Ritmo tri olímpico sin drafting	Z2a	Ritmo 21km Media
4		Z2a	Ritmo IronMan	Z2a	Ritmo incomodo	Z2a	Sensación no voy despacio
3	LIGERO	Z1b	Ritmo habitual de nado indiv	Z1b	Sensación a marcheta	Z1b	Sensación fácil.
2		Z1a	Regenerativo	Z1a	Regenerativo	Z1a	Regenerativo

PATROCINADORES PRINCIPALES

Deportistas y Técnicos Convocados

Convocadas femeninas

1F Iría Rodríguez
2F Inés Santamaría
3F Esther Gómez
4F Inés Castaño
5F Usoa Ostolazaba
6F Rebeca Carnota
7F Raquel Ruiz
8F Tania Álvarez

Técnicos:

1T Vanessa Huesa
2T Iñaki Arenal
2T Sergio De Torres
3T Adrián Ruano



PATROCINADORES PRINCIPALES

Horarios

VIERNES 9 OCTUBRE

Tarde

- 17:00 h. Incorporación.
- 18:00 h. Reunión técnica.
- 18:30 h. Gimnasio preventivo.
- 19:00 h. Entreno de natación y filmación.
- 21:00 h. Cena.

SABADO 10 OCTUBRE

Mañana

- 08:00 h. Desayuno.
- 10:00 h. Ciclismo BTT.
- 12:00 h. Carrera. Aeróbico + técnica.
- 14:00 h. Comida y descanso.

Tarde

- 17:30 h. Natación. Test 400m.
- 19:00 h. Gimnasio preventivo.
- 21:00 h. Cena y descanso.

DOMINGO 11 JULIO

Mañana

- 08:30 h. Desayuno.
- 10:00 h. Carrera test 2km.
- 11:30 h. Circuito de fuerza.
- 12:00 h. Natación. Sesión de Técnica.
- 14:00 h. Comida.

LUNES 12 JULIO

Mañana

- 08:30 h. Desayuno.
- 10:00 h. Carrera. Aeróbico + técnica.
- 12:00 h. Natación. Aeróbico + técnica.
- 13:00 h. Comida
- 13:30 h. Salida de la Blume.

PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 2000m Carrera. Comparación grupal

COMPARATIVA TEST 2000M FEMENINO CARRERA RITMO LIBRE	METROS	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1F Iría Rodríguez	2000	07:03,0	03:31,5	88,2	3,2	195	9
2F Inés Santamaría	2000	07:55,0	03:57,5	96,4	2,6	186	10
3F Esther Gómez	2000	08:03,0	04:01,5	91,7	2,7	183	10
4F Inés Castaño	2000	07:53,0	03:56,5	93,7	2,7	192	9
5F Usoa Ostolazaba	2000	07:14,0	03:37,0	86,2	3,2	192	10
6F Rebeca Carnota	2000	08:22,0	04:11,0	92,0	2,6	186	10
7F Raquel Ruiz	2000	-	-	-	-	-	-
8F Tania Álvarez	2000	07:31,0	03:45,5	99,6	2,7	192	9
PROMEDIO		07:43,0	03:51,5	93	2,82	189	10



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



Test 400m Natación. Comparación grupal

COMPARATIVA TEST 400M FEMENINO NATACION	METROS	Tiempo	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1F Iría Rodríguez	400	05:21,4	35,4	2,11	160	9
2F Inés Santamaría	400	05:23,0	35,3	2,10	174	9
3F Esther Gómez	400	05:18,0	36,1	2,09	168	10
4F Inés Castaño	400	05:58,0	36,4	1,84	180	9
5F Usoa Ostolazaba	400	05:36,1	34,0	2,10	180	10
6F Rebeca Carnota	400	05:50,9	35,8	1,88	168	10
7F Raquel Ruiz	400	05:31,0	37,9	1,91	192	10
8F Tania Álvarez	400	05:33,0	34,7	2,08	180	9
PROMEDIO	400	05:33,9	35,7	2,02	175	10



PATROCINADORES PRINCIPALES