

Concentración Triatlón y Mujer 2016 _ Actuación 5

Federación Española de Triatlón _ Programa Nacional



PATROCINADORES PRINCIPALES

ÍNDICE. Concentración Triatlón y Mujer 2016

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
Ejercicios de técnica de bici.....	Pág. 9
Test 400m natación	Pág. 10
Fotografía.....	Pág. 11

PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES PRINCIPALES

Descripción del Programa. Concentración Triatlón y Mujer 2016

Organiza:

El PNTD de la Federación Española de Triatlón. Lugar: CAR CSD MADRID. Avda del Greco s/n. 28040 Madrid. Tlfm 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 en estas edades críticas.

Número de participantes:

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

Técnicos:

- Miriam Álvarez: Técnico Fed. Murciana, Mujer y Deporte Escolar Triatlón.
- Iñaki Arenal: Director técnico FETRI.
- Benito de Torres: Técnico 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 Andrea López Ramentol
- 2F Ana Guzmán Martínez
- 3F Anna Carrión Barea
- 4F Élia Ibarra Cazorla
- 5F Inés Santamaría Surroca
- 6F Paula María Oliver Vives
- 7F Salome Calviño Hermida

Técnicos:

- 1T Miriam Álvarez
- 2T Iñaki Arenal
- 3T Benito de Torres
- 4T Adrián Ruano



PATROCINADORES PRINCIPALES

Horarios

VIERNES 28 OCTUBRE

Tarde

- 14:00 h. Incorporación.
- 14:30 h. Almuerzo
- 17:00 h. Reunión técnica.
- 18:00 h. Gimnasio preventivo.
- 18:30 h. Entreno de natación y filmación.
- 21:00 h. Cena.

SABADO 29 OCTUBRE

Mañana

- 08:30 h. Desayuno.
- 10:00 h. Carrera test 2km.
- 11:00 h. Rellenar cuestionario
- 12:00 h. Ciclismo BTT. Ejercicios de técnica.
- 14:00 h. Comida y descanso.

Tarde

- 16:30 h. Charla triatlón y mujer.
- 17:30 h. Natación. Test 400m.
- 19:30 h. Paseo por Madrid.
- 21:00 h. Cena y descanso.

DOMINGO 30 JULIO

Mañana

- 08:30 h. Desayuno.
- 10:00 h. Carrera. Aeróbico
- 11:00 h. Natación. Aeróbico + Técnica.
- 13:00 h. Comida y final de concentración

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 MÁXIMA	RPE
1F Andrea López Ramentol	2000	07:22,0	03:41,0	88,7	3,2	195	9
2F Ana Guzmán Martínez	2000	07:37,0	03:48,5	86,9	2,9	197	10
3F Anna Carrión Barea	2000	07:34,0	03:47,0	90,3	2,8	201	10
4F Élia Ibarra Cazorla	2000	07:25,0	03:42,5	92,8	2,7	198	8
5F Inés Santamaría Surroca	2000	07:58,0	03:59,0	89,0	3,1	188	9
6F Paula María Oliver Vives	2000	07:58,0	03:59,0	90,3	2,6	201	9
7F Salome Calviño Hermida	2000	08:37,0	04:18,5	88,7	2,9	198	8
8F Tania Álvarez Gómez	-	-	-	-	-	-	-
PROMEDIO		07:47,3	03:53,6	90	2,89	197	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

Ejercicios de técnica de bicicleta



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 400m Natación. Comparación grupal

COMPARATIVA TEST 400M FEMENINO NATACION	METROS	Tiempo	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA	RPE
1F Andrea López Ramentol	400	05:18,0	36,6	2,04	198	10
2F Ana Guzmán Martínez	400	05:30,0	36,6	2,03	160	7
3F Anna Carrión Barea	400	05:05,0	44,4	1,70	198	10
4F Élia Ibarra Cazorla	400	05:19,0	40,2	1,67	166	6
5F Inés Santamaría Surroca	400	05:17,0	33,7	2,12	180	9
6F Paula María Oliver Vives	400	05:33,0	37,8	1,78	198	9
7F Salome Calviño Hermida	400	06:46,0	30,7	2,36	150	7
8F Tania Álvarez Gómez	400	05:33,0	34,2	2,11	180	9
PROMEDIO	400	05:32,6	36,8	1,98	179	8



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES PRINCIPALES