

CONCENTRACIÓN INICIO TEMPORADA GRUPO TECNIFICACIÓN

Cáceres 10 de Febrero 2018

Concentración inicial cerrada al grupo de triatletas incluidos/as en el Programa de Tecnificación 2018 y a sus técnicos.

LUGAR:

CNTD "Ciudad Deportiva Cáceres" 10 de febrero 2018

HORARIOS (Sujetos a revisión de Dirección "Ciudad Deportiva")

10:00-10:30h recepción de participantes

10:30-12:30h

ENTRENAMIENTO CICLISMO

12:30-14:00h

CARRERA Y MULTITRANSICIONES

Técnica de carrera y trabajo de transiciones

ENTRENAMIENTO NATACIÓN

Sesión dirigida por Dirección Técnica

14:00-16:30h Comida y descanso

16:30h – 18:30h

ENTRENAMIENTO NATACIÓN

Sesión dirigida por Dirección Técnica

18:30 – 20:30h

GIMNASIO (ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON CARÁCTER FUNCIONAL-CORE)

20:30-21:00 Despedida y vuelta a casa



FEDERACIÓN
EXTREMEÑA
DE TRIATLÓN

PARTICIPANTES

Esta concentración inicial de temporada está orientada a los triatletas que han sido seleccionados para pertenecer al seguimiento y control por parte de la Tecnificación de la Federación Extremeña de Triatlón.

También se convoca a los técnicos-entrenadores/as de los diferentes triatletas seleccionados/as.

MATERIAL:

Los triatletas deberán traer todo el material necesario para la práctica de natación, ciclismo, carrera. Se recomienda traer pulsómetro. El uso del casco en el sector ciclista será obligatorio.

OBSERVACIONES:

*La asistencia a las concentraciones es de carácter obligatorio para el grupo de **Tecnificación**.*

*Carmen Crespo Coco
Directora Técnica FEXTRI
direcciontecnica@triatlonextremadura.com*