

Convocatoria III Training Day 2022/23

Estimados clubes, os hacemos llegar la convocatoria del “III Training Day” del curso 2022/23, que desde la Dirección Técnica, y dentro del Programa de Tecnificación de la Fextri (Petextri) pretendemos llevar a cabo durante el **sábado 29 de octubre** en las instalaciones municipales de Don Benito

LUGAR: Ciudad Deportiva de Don Benito.

DÍAS: 29 de octubre.

OBJETIVOS:

- ❖ Fomentar la convivencia de los/as triatletas menores extremeños.
- ❖ Realizar entrenamientos físico-técnicos orientados al triatlón del segmento de natación y carrera a pie.
- ❖ Motivar a los triatletas a seguir entrenando y poder tecnificarlos en el CTD “Ciudad Deportiva de Cáceres” en próximas temporadas.

DEPORTISTAS SELECCIONADOS

En esta ocasión se realizará una **CONVOCATORIA ABIERTA** a todos los deportistas que pertenezcan a la **CATEGORÍA INFANTIL** (nacidos en 2009/10).

PROGRAMA DE ACTIVIDADES, SÁBADO 29 DE OCTUBRE:

- MAÑANA:
 - ❖ 10:30h: Recepción de deportistas.
 - ❖ 11:00h - 13:00h: Carrera a pie (Pista de atletismo)
 - ❖ 14:00h: Comida
- TARDE:
 - ❖ 16:00h-18:00h: Natación (Piscina)
 - ❖ 18:00h-19:00h: Gimnasio.
 - ❖ 19:30h: Recogida de deportistas.

DESPLAZAMIENTOS

@FEXTRI @FextriTV

Los costes derivados de los desplazamientos correrán a cargo de los deportistas convocados. Los deportistas serán recogidos por personal FEXTRI en las instalaciones de municipales de Don Benito.

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

El servicio de alojamiento y manutención corre a cargo de la Federación Extremeña de Triatlón.

MATERIAL NECESARIO

Todo lo necesario para el entrenamiento:

- ❖ Gorro y gafas de natación.
- ❖ Bañador.
- ❖ Gomas tipo “theraband” (para calentamiento natación)
- ❖ Tabla, pull, tuba y aletas.
- ❖ Chanclas y toalla.
- ❖ Zapatillas de correr.
- ❖ Ropa de atletismo.

Material que debe aportar el triatleta

REQUISITOS

- ❖ Tener **posesión de licencia por la Federación Extremeña de Triatlón.**
- ❖ Confirmar asistencia al correo de la dirección técnica antes del martes 25 de octubre a las 14:00. Es imprescindible comunicar algún aspecto relevante a tener en cuenta de los deportistas (alergias, enfermedades, etc.).

TÉCNICOS

- ❖ José Manuel Tovar Espada (Técnico Fextri)

*los técnicos de los clubes con deportistas convocados podrán asistir a la concentración avisando previamente.

Los triatletas serán filmados con una cámara digital y se realizarán fotos durante la concentración.

Para resolver cualquier duda o consulta pueden ponerse en contacto con: Tfno.: 607 646 507 |

Mail: direcciontecnic@triatlonextremadura.com