



III CONCENTRACIÓN PETEXTRI 2019

Estimados clubes,

Os hacemos llegar la convocatoria de la III Concentración que, desde la Dirección Técnica, y dentro del Programa de Tecnificación de la Fextri (PETEXTRI), pretendemos llevar los días 24, 25 y 26 de mayo en Cáceres.

Esta concentración se realiza con el objetivo de continuar con las directrices del programa de tecnificación en la que además de valorar y entrenar la condición física de los triatletas, queremos que sea una convivencia y un aliciente más para seguir entrenando y entrar en el grupo de entrenamiento estable en el Centro de Tecnificación Deportiva “Ciudad Deportiva de Cáceres”.

LUGAR: Cáceres. CTD Ciudad de Cáceres.

DÍAS: 24, 25 y 26 de mayo.

OBJETIVOS DE LA CONCENTRACIÓN:

- ❖ Realizar una preparación óptima previa al Campeonato de España de Triatlón y Acuatlón Cadete/Junior que se celebrará en la ciudad de Roquetas de Mar (Almería), los próximos 8 y 9 de junio.
- ❖ Valorar y entrenar la condición física de los deportistas de estas categorías y seguir elaborando perfiles a trabajar en un futuro con los triatletas extremeños de las categorías Infantil/Cadete/Junior.
- ❖ Trabajar aspectos técnicos de la natación, ciclismo, carrera a pie y las transiciones.
- ❖ Conocer el Centro de Tecnificación Deportiva Ciudad de Cáceres.
- ❖ Motivar a los triatletas para que sigan entrenando y poder tecnificarlos en el CTD en la temporada 2019/2020.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA A LARGO PLAZO:

- ❖ Consolidar un grupo de entrenamiento estable en el CTD “Ciudad Deportiva de Cáceres” para la temporada 2019/2020.
- ❖ Aumentar el número de triatletas en categorías menores.
- ❖ Reforzar la línea Triatleta – Técnico – Dirección Técnica.



Consejo
Superior de
Deportes



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



www.reinventamoseltriathlon.es



SELECCIONADOS/AS

MASCULINO		
NOMBRE Y APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB
SERGIO MORENO ESTÉVEZ	CDM 3	C.T. LAS ROZAS
RAÚL SÁNCHEZ VÁZQUEZ	CDM 3	CLUB TRIATLÓN MONTIJO-CAVER
JOSÉ ZAFRA CRESPO	CDM 2	CAPEX TRIATLÓN
JAIME CRESPO LABRADOR	JNM 1	AD TRIATLÓN PACENSE

FEMENINO		
NOMBRE Y APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB
MARTA REGUERO GONZÁLEZ	JNF 2	TRIA TLÓN CEA BÉTERA
MARINA ESPINAR MARTÍN	CDF 1	CN. ACUARUN DON BENITO
ELICA GÓMEZ HERRERA	CDF 1	CN. ACUARUN DON BENITO
ESTHER GUERRERO ORTUÑEZ	CDF 3	TRIA TLÓN ALMENDRALEJO



PROGRAMA PROVISIONAL

VIERNES 24 DE MAYO:

- TARDE:
 - ❖ 17:00h – 18:00h: Recepción de deportistas.
 - ❖ 18:00h – 18:15h: Presentación
 - ❖ 18:15h – 20:30h: Natación en Aguas Abiertas. (desplazamiento en bicicleta)
 - ❖ 21:00h: Cena

SÁBADO 25 DE MAYO:

- MAÑANA:
 - ❖ 8:30 h: Desayuno
 - ❖ 9:30h: Preparar material
 - ❖ 10:00h - 12:00h: Natación + (Natación + Rodillo)
 - ❖ 13:30h: Comida

- TARDE:
 - ❖ 16:00h – 17:00h: Charla Técnica (Preparación Cto España Roquetas)
 - ❖ 17:15h: Preparar material
 - ❖ 17:45h – 19:45h: Carrera a pie + (Rodillo + Carrera a pie)
 - ❖ 19:45h – 20:45h: Técnica de transición + Estiramientos.
 - ❖ 21:00h: Cena
 - ❖ 22:00h – 23:00h: Paseo

DOMINGO 26 DE MAYO:

- MAÑANA:
 - ❖ 8:00h: Desayuno.
 - ❖ 8:30h – 10:30h: Natación + (Natación + Carrera a pie)
 - ❖ 11:15h - 13:15h: Ciclismo.
 - ❖ 14:00h: Comida.

- TARDE:
 - ❖ 15:00h: Charla y conclusiones.
 - ❖ 16:00h: Recogida de deportistas.



DESPLAZAMIENTOS

Los costes derivados de los desplazamientos correrán a cargo de los deportistas convocados. Los deportistas serán recogidos por personal FEXTRI en las instalaciones CTD Ciudad de Cáceres.

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

El departamento de tecnificación correrá con los gastos de alojamiento y manutención desde la entrada hasta la salida de la concentración.

La residencia está dotada de sábanas, pero se recomienda traer saco de dormir y toallas personales.

MATERIAL NECESARIO

Todo lo necesario para el entrenamiento de natación, carrera y ciclismo:

- ❖ Ropa de Ciclismo.
- ❖ Casco de bicicleta.
- ❖ Bicicleta de carretera.
- ❖ Rodillo.
- ❖ Gorro y gafas de natación.
- ❖ Bañador o mono de triatlón.
- ❖ Neopreno.
- ❖ Chanclas y toalla.
- ❖ Pull-boy, tabla, tuba, palas, aletas y aro (goma para los tobillos).
- ❖ Zapatillas.
- ❖ Portadorsal
- ❖ Ropa de atletismo.
- ❖ Ropa para pasar el fin de semana.

Material que debe aportar el triatleta



REQUISITOS

- ❖ Tener **posesión de licencia por la Federación Extremeña de Triatlón**.
- ❖ Rellenar la autorización y confirmar la asistencia **antes del miércoles 22 de mayo**. (La no confirmación y la no asistencia se tendrán en cuenta para la valoración de los deportistas en futuras convocatorias).
- ❖ Enviar la autorización al correo de la dirección técnica. Es imprescindible comunicar algún aspecto relevante a tener en cuenta de los niños (alergias, enfermedades, etc.).

TÉCNICOS

- ❖ Víctor Manuel Zapata Carrillo
- ❖ Ismael Salguero Romero

Si alguno de los técnicos quiere ofrecer o compartir con nosotros la concentración y proponer alguna actividad o charla para los chicos, estamos abiertos a sugerencias, y estudiaremos las posibilidades.

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: direcciontecnica@triatlonextremadura.com

Federación Extremeña de Triatlón



Consejo
Superior de
Deportes



		<h2>III CONCENTRACIÓN PETEXTRI 2019</h2>	
DATOS DEL TRIATLETA			
NOMBRE Y APELLIDOS:			DNI:
FECHA NACIMIENTO:		CATEGORIA:	
TLFN DE CONTACTO:		CLUB:	
CORREO ELECTRONICO:			
DATOS ENTRENADOR (En caso de no tenerlo, dejar en blanco)			
NOMBRE Y APELLIDOS:			DNI:
CLUB:		TLFN DE CONTACTO:	
CORREO ELECTRONICO:			
AUTORIZACIÓN			
<p>Yo D. en Calidad de Padre/Madre/Tutor Legal del deportista autorizo a participar en la próxima concentración del programa PETEXTRI a celebrar en Cáceres durante los días 24, 25 y 26 de mayo, comenzando la convocatoria a las 17:00 horas del viernes 24 de mayo en la Ciudad Deportiva de Cáceres y finalizando a las 16:00h del día domingo 26 de mayo.</p> <p>Autorizo a la FEXTRI a realizar grabaciones subacuáticas en la sesión de natación.</p> <p style="text-align: center;">Lo que firmo en el de del 2019</p> <p>Fdo.....</p>			