

STAGE FORMATIVO TRIATLÓN

CTD “Ciudad Deportiva” Cáceres 8 y 9 de Julio de 2017

Este Stage Formativo en triatlón va orientado a la formación de triatletas y técnicos.

LUGAR: CTD “Ciudad Deportiva Cáceres” 8-9 de julio de 2017

HORARIOS

Sábado 8 de julio de 2017

- 9:00-10:00h recepción y alojamiento de participantes
- 10:00-14:00h. NATACIÓN
Test: 100m y 1000m con tomas de lactato.
Taller: Determinación de zonas de entrenamiento y análisis de resultados según test
Entrenamiento aplicado: Trabajo a diferentes ritmos manejando resultados del test.
- 14:00-16:30h Comida y descanso
- 16:30h – 18:00h Charla formativa: El entrenamiento invisible. Todo aquello que te puede hacer mejor triatleta y todavía no conoces
- 18:00 – 20:00h. CARRERA
Test: Incremental velocidad aeróbica máxima (VAM) en pista. * Imprescindible traer pulsómetro
Taller: Determinación de zonas de entrenamiento de frecuencia cardíaca según test VAM
- 20:00-21:00 Cena

Domingo 9 de julio de 2017

- 8:00-9:00 Desayuno
- 9:00-12:00. CICLISMO
Taller: Análisis táctico del sector ciclista en triatlón
Entrenamiento aplicado: Planteamiento táctico del sector ciclista según el perfil del triatleta
- 12:00-13:00. MULTITRANSICIONES
Taller : Multi-transiciones. Optimiza el proceso de cambio de material en cada sector.
- 13:30-16:00 Comida y descanso
- 16:00-17:30
Charla formativa: Nutrición aplicada al triatlón. Aprende a alimentarte para recuperar mejor y rendir en competición.
- 17:30-18:30 Clausura del stage.

PARTICIPANTES

Para poder formar parte de este Stage formativo, se deberá estar en posesión de Licencia Federativa Extremeña. Se permiten las categorías infantil, cadete y junior, tanto masculino como femenino.

También está abierta a todos los técnicos de los clubes que quieran participar, siendo recomendable que cada club de la región aporte un técnico.

MATERIAL:

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

INSCRIPCIONES:

A través de la Federación Extremeña de Triatlón

PRECIO:

Inscripción pensión completa y alojamiento 25€

Técnicos Gratuitos (con un mínimo de 3 triatletas)

PLAZAS:

Limitado a 28 plazas de deportistas y 6 plazas de técnicos.

TECNICOS RESPONSABLE FEXTRI:

Carmen Crespo Coco
Guillermo Olcina Camacho
Adrián González Custodio

Carmen Crespo Coco
Directora Técnica FEXTRI
direcciontecnic@triatlonextremadura.com