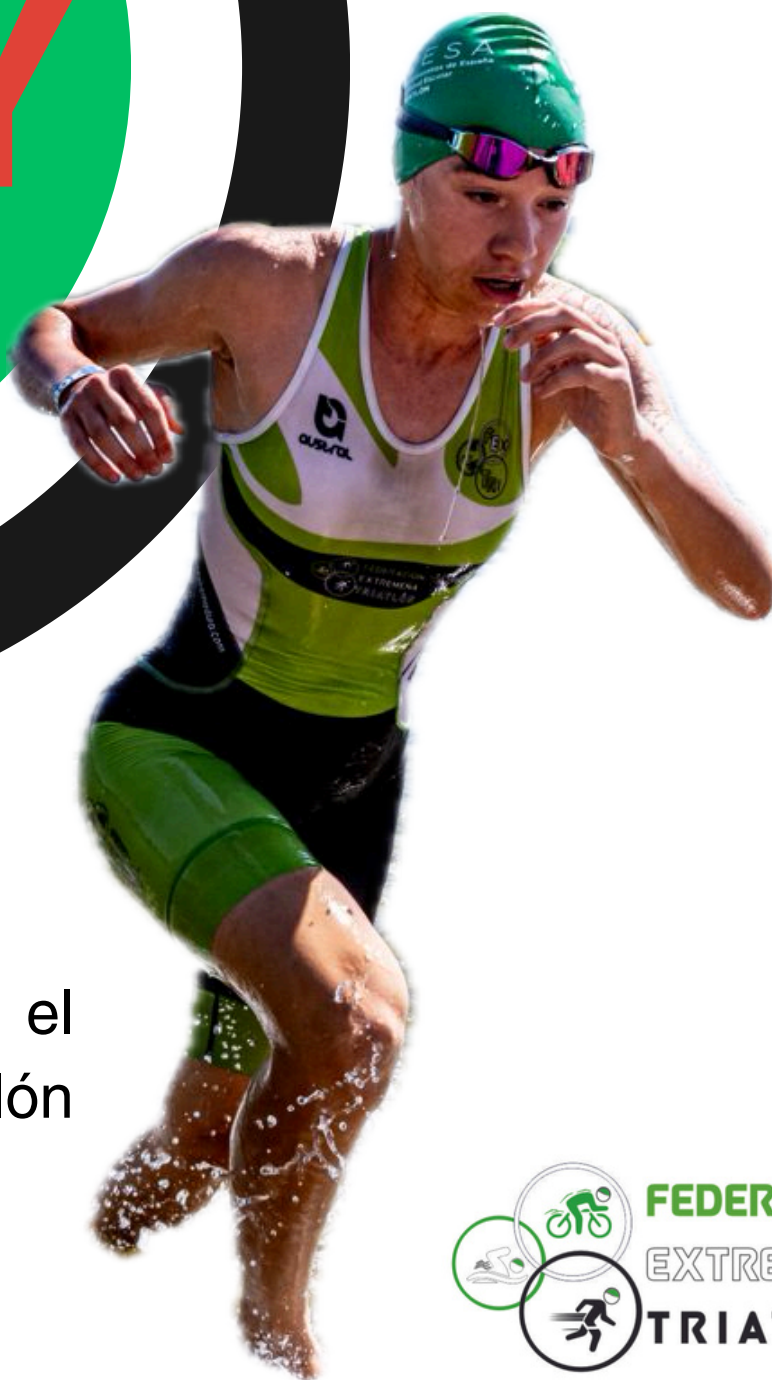


2026

TRAINING DAY



“Donde empieza el futuro del triatlón extremeño”



01

INTRODUCCIÓN



La Federación Extremeña de Triatlón impulsa el programa Training Day como una iniciativa de tecnificación deportiva orientada al desarrollo de jóvenes triatletas en Extremadura.

Este programa nace con el objetivo de mejorar el nivel deportivo de las categorías base y establecer un sistema estructurado de detección, seguimiento y desarrollo del talento en el triatlón.



¿QUÉ SON LOS TRAINING DAY? 02



Los Training Day son jornadas de entrenamiento y evaluación dirigidas a deportistas en edad de formación, en las que se combinan:

- Entrenamientos específicos por disciplinas
- Evaluaciones objetivas del rendimiento
- Seguimiento técnico-deportivo

Durante estas jornadas se realizan test de valoración en natación y carrera a pie, que permiten analizar el estado de forma y la progresión de los deportistas. Estos datos constituyen una herramienta clave para la planificación deportiva de la Federación.

DESTINATARIOS 03

El programa está dirigido a:

- Deportistas de categorías infantil y cadete
- Jóvenes triatletas federados en clubes de Extremadura
- Deportistas en fase de iniciación o desarrollo dentro del triatlón

Se trata de una etapa clave en la formación deportiva, donde se consolidan las bases técnicas y físicas del triatleta



CONTENIDOS DEL 04 PROGRAMA



Los Training Day incluyen:

4.1 Entrenamiento técnico

- Mejora de la técnica de natación
- Trabajo de eficiencia en carrera a pie
- Corrección de errores técnicos

4.2 Evaluación del rendimiento

- Test de natación (control de tiempos y técnica)
- Test de carrera a pie (ritmos, resistencia y evolución)

4.3 Seguimiento deportivo

- Registro de resultados
- Análisis comparativo
- Evolución individual del deportista

FINALIDAD

05

Los resultados obtenidos en los Training Day tienen una finalidad estratégica:

- Servir como base objetiva para la selección de deportistas
- Configurar las concentraciones de los equipos autonómicos
- Establecer criterios de tecnificación deportiva en edades tempranas

OBJETIVOS DEL PROGRAMA 06



6.1 A corto plazo (1 temporada)

- Evaluar el nivel real de los deportistas en categorías base
- Introducir una cultura de entrenamiento estructurado
- Detectar talento emergente en la región
- Motivar la participación y continuidad en el triatlón

6.2 A medio plazo (2 años))

- Mejorar el rendimiento medio de los triatletas extremeños
- Consolidar un sistema de seguimiento deportivo continuo
- Fortalecer los equipos autonómicos en categorías base
- Incrementar la calidad técnica de los deportistas



6.3 A largo plazo (3-4 años)

- Elevar el nivel competitivo del triatlón extremeño a nivel nacional
- Generar una cantera sólida y estructurada
- Facilitar el acceso de deportistas a programas de alto rendimiento
- Posicionar a Extremadura como referente en formación de triatletas

07

IMPACTO DEL PROGRAMA

El programa Training Day genera un impacto positivo en diferentes niveles:



Deportivo

- Mejora del rendimiento y la técnica
- Desarrollo del talento joven

Social

- Promoción de hábitos saludables
- Fomento del deporte en edad escolar
- Creación de comunidad deportiva

Institucional

- Refuerzo de la colaboración entre Federación, clubes y administraciones
- Visibilidad del compromiso municipal con el deporte base

AMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN
POR AUTONOMÍAS

MÉRIDA 2024



NECESIDAD DE COLABORACIÓN MUNICIPAL 08

Para el correcto desarrollo del programa es fundamental la colaboración de los ayuntamientos, que pueden contribuir mediante:

- Cesión de instalaciones deportivas (piscina, pista, espacios abiertos)
- Apoyo logístico en la organización
- Difusión del programa a nivel local

Esta colaboración permite acercar el programa a todo el territorio y garantizar la igualdad de oportunidades entre deportistas.



CONCLUSIÓN 09

Los Training Day representan una herramienta clave para el desarrollo del triatlón base en Extremadura, combinando entrenamiento, evaluación y proyección deportiva.

Se trata de un programa que no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que también contribuye a la formación integral de los jóvenes y al fortalecimiento del tejido deportivo regional.

contacto

10

☎ +34 659 473 288

✉ competiciones@triatlonextremadura.com

🌐 www.triatlonextremadura.com

¿Quieres que tu localidad forme parte del programa Training Day?

Desde la Federación Extremeña de Triatlón invitamos a los ayuntamientos a sumarse a esta iniciativa, acercando el deporte base, la tecnificación y el talento joven a su municipio.

Ponemos a disposición de las entidades locales nuestra experiencia organizativa y técnica para desarrollar jornadas adaptadas a cada territorio.

Contacta con nosotros para estudiar la viabilidad y llevar el programa Training Day a tu localidad.

Juntos podemos impulsar el futuro del triatlón extremeño desde tu municipio.