

1º CAMPUS TECNIFICACIÓN TRIATLÓN

UNA GRAN EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO

NORMATIVA

LUGAR:

ALBERGUE OS PINOS, CEDEIRA (A CORUÑA)

FECHAS:

11, 12 Y 13 DE JULIO DE 2017

PRECIO:

GENERAL: 100 EUROS

SOCIOS CLUB NATACIÓN CEDEIRA MUEBLES GARCÍA: 80 EUROS

ENTRENADORES: GRATIS

INSCRIPCIONES:

WWW.PRUEBA-T.ES

MÁXIMO 36 PLAZAS

ORGANIZA:

CLUB NATACIÓN CEDEIRA MUEBLES GARCÍA

COLABORA:

FEDERACIÓN GALLEGA DE TRIATLÓN

AYUNTAMIENTO DE CEDEIRA

DESTINATARIOS:

BENJAMÍN: NACIDOS EN 2007

ALEVÍN: NACIDOS EN 2005 Y 2006

INFANTIL: NACIDOS EN 2003 Y 2004

DIRECTOR Y ENTRENADOR DEL CAMPUS DE TECNIFICACIÓN DE TRIATLÓN:

XAN XOSÉ SUÁREZ VILELA

COLABORACIONES ESPECIALES:

JONATHAN CANCELA LOPERA

Entrenador Centro Gallego Tecnificación Deportiva

JAVIER MON FERNÁNDEZ

Director Técnico Club Triatlón Arteixo

AMANDO GUERRERO GIL

Director Técnico Agrupación Deportiva Náutico Narón

LUIS SUÁREZ VILELA

Nadador campeón de España en mar abierto.

Más de 120 medallas en campeonatos autonómicos de natación.

Récords Gallegos de natación en varias distancias.

Deportista de Alto Nivel.

PROGRAMA

MARTES 11 JULIO	
10:30 HORAS	<ul style="list-style-type: none"> - RECEPCIÓN DE LOS TRIATLETAS Y ACOMPAÑANTES EN EL ALBERGUE - CHARLA A TRIATLETAS Y ACOMPAÑANTES POR PARTE DEL DIRECTOR DEL CAMPUS DE TECNIFICACIÓN - REPARTO DE HABITACIONES
11:30 A 12:30 HORAS	<p><u>ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - TÉCNICA DE CARRERA: 6 EJERCICIOS ANALÍTICOS - TRABAJO DE CARRERA EN ZONAS DE INTENSIDAD: APRENDIZAJE DE DIFERENCIACIÓN DE ZONAS Y SU IMPORTANCIA - APLICACIÓN EN ENTRENAMIENTO DE REPETICIONES MEDIO
13:00 A 14:00 HORAS	<ul style="list-style-type: none"> - TIEMPO LIBRE Y JUEGOS DE INTERACCIÓN ENTRE TRIATLETAS
14:15 HORAS	<ul style="list-style-type: none"> - COMIDA
15:00 A 16:00 HORAS	<ul style="list-style-type: none"> - DESCANSO EN HABITACIONES
16:00 A 16:30 HORAS	<ul style="list-style-type: none"> - DESPLAZAMIENTO EN BICICLETA A PLAYA DE LA MAGDALENA DE CEDEIRA
16:30 A 18:30 HORAS	<p><u>ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN EN MAR (PLAYA DE LA MAGDALENA DE CEDEIRA)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - APRENDIZAJE TÉCNICAS DE ENTRADA Y SALIDA DEL AGUA EN ZONAS DE PLAYA - TÁCTICA DE POSICIONAMIENTO EN LINEA DE SALIDA EN FUNCIÓN DE COLOCACIÓN DE BOYAS Y DEL RECORRIDO - TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN EN MAR ABIERTO - TÁCTICA DE NADO HASTA LA PRIMERA BOYA - TÁCTICA DE NADO POR SEGMENTOS DEL RECORRIDO - TÁCTICA Y TÉCNICA DE NATACIÓN EN GRUPO EN AGUAS ABIERTAS - COLOCACIÓN PARA DIFERENTES GIROS EN BOYAS - GESTIÓN DEL ESFUERZO SEGÚN DISTANCIAS - APLICACIÓN EN SERIES MEDIAS DE NADO EN RECORRIDO SEÑALIZADO
18:30 A 19:00 HORAS	<ul style="list-style-type: none"> - MERIENDA Y TIEMPO LIBRE
19:00 A 20:00 HORAS	<ul style="list-style-type: none"> - ASPECTOS BÁSICOS TRANSICIÓN NATACIÓN-BICICLETA - ERRORES MÁS COMUNES TRANSICIÓN NATACIÓN-BICICLETA - EJECUCIÓN PRÁCTICA TRANSICIÓN NATACIÓN-BICICLETA
20:00 A 20:30 HORAS	<ul style="list-style-type: none"> - REGRESO EN BICICLETA AL ALBERGUE
20:30 A 21:30 HORAS	<ul style="list-style-type: none"> - TIEMPO LIBRE
21:30 HORAS	<ul style="list-style-type: none"> - CENA Y TIEMPO LIBRE
23:30 HORAS	<ul style="list-style-type: none"> - LUCES APAGADAS Y DORMIR
MIÉRCOLES 12 JULIO	

9:30 HORAS	- DIANA Y DESAYUNAR
10:30 A 12:30 HORAS	<u>ENTRENAMIENTO DE BICICLETA</u> - TÉCNICA DE POSICIÓN CORPORAL, PEDALEO Y EQUILIBRIOS - APLICACIÓN EN SERIES DE REPETICIONES CORTAS - RODAJE MEDIO
13:00 HORAS	- DESPLAZAMIENTO EN BICICLETA AL ALBERGUE
13:30 A 14:30 HORAS	- COMIDA
14:30 A 16:00 HORAS	- TIEMPO LIBRE EN ZONA VERDE
16:00 A 18:00 HORAS	<u>ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN EN MAR (PLAYA DE LA MAGDALENA DE CEDEIRA)</u> - ENTRENAMIENTO TÉCNICAS DE ENTRADA Y SALIDA DEL AGUA EN ZONAS DE PLAYA - TÁCTICA DE POSICIONAMIENTO EN LINEA DE SALIDA EN FUNCIÓN DE COLOCACIÓN DE BOYAS Y DEL RECORRIDO - TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN EN MAR ABIERTO - TÁCTICA DE NADO HASTA LA PRIMERA BOYA - TÁCTICA DE NADO POR SEGMENTOS DEL RECORRIDO - TÁCTICA Y TÉCNICA DE NATACIÓN EN GRUPO EN AGUAS ABIERTAS - COLOCACIÓN PARA DIFERENTES GIROS EN BOYAS - GESTIÓN DEL ESFUERZO SEGÚN DISTANCIAS - APLICACIÓN EN SERIES MEDIAS DE NADO EN RECORRIDO SEÑALIZADO - ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD Y EN TRABAJO DE RITMO DE PRUEBA PARA DIFERENTES DISTANCIAS DE TRIATLÓN
18:00 A 18:30 HORAS	- MERIENDA
18:30 A 19:30 HORAS	<u>ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO</u> - TÉCNICA DE CARRERA CON EJERCICIOS COORDINATIVOS - ENTRENAMIENTO JUEGOS DE VELOCIDAD Y SERIES CORTAS EN UMBRAL
19:30 A 20:00 HORAS	- REGRESO AL ALBERGUE
20:00 A 21:00 HORAS	- EXPLICACIÓN RECORRIDOS OFICIALES DEL TRIATLÓN DE MENORES DE CEDEIRA (QUE FORMA PARTE DEL CIRCUITO DE TRIATLÓN DE LA FEGATRI) - EXPLICACIÓN DE DIFERENTES TÁCTICAS A SEGUIR SEGÚN EL RECORRIDO
21:15 A 22:00 HORAS	- CENA
22:00 A 23:30 HORAS	TIEMPO LIBRE EN ALBERGUE
23:30 HORAS	LUCES APAGADAS Y DORMIR
JUEVES 13 JULIO	
9:30 HORAS	- DIANA Y DESAYUNAR
10:30 A 12:30 HORAS	<u>ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO Y TRANSICIONES</u> - TÉCNICA DE CARRERA: 6 EJERCICIOS ANALÍTICOS

	<ul style="list-style-type: none"> - TRABAJO DE CARRERA EN ZONAS DE INTENSIDAD: REFUERZO DE DIFERENCIACIÓN DE ZONAS Y SU IMPORTANCIA - APLICACIÓN EN ENTRENAMIENTO DE REPETICIONES LARGO - TRANSICIONES BICI-CARRERA A PIE
13:00 A 14:00 HORAS	<ul style="list-style-type: none"> - RECOGIDA TRIATLETAS Y DESPEDIDA

