

CONVOCATORIA

SESIÓN ADESTRAMENTO GRUPO SEGUEMENTO TRIATLÓN (GST)

- Data: Sábado 9 novembro 2024
- Lugar: Instalacións CGTD Pontevedra
- Horario:
 - Presentación con técnicos, nais/pais asistentes de 10:15h a 10:30h
 - Natación de 10:30h a 12:00h
 - Carreira de 12:20h a 13:30h
 - Recollida dos triatletas ao rematar
- **Técnicos asistentes:**
 - Técnicos FEGATRI
 - 1 técnico de cada club con deportistas convocados/as
 - Obrigatorio ter licenza en vigor tanto os/as técnicos/as como os/as triatletas

NUM.	TRIALETA	CLUBE	ANO	CATEGORÍA A 2025
1	NOA MARIA AMADO SOUTO	TRIA TLÓN FERROL	2013	INF 1
2	AINTANA GARCÍA PICÓN	CLUB TRIATLÓN COMPOSTELA	2013	INF 1
3	VEGA YÁÑEZ AMENEIRO	AD NÁUTICO NARÓN	2013	INF 1
4	GARCÍA GARCÍA, ALMA	CLUB TRIATLON CORUÑA	2013	INF 1
5	XABIER RODIL ILLOBRE	CLUB TRIATLÓN COMPOSTELA	2013	INF 1
6	IAGO GOIRIZ BRAÑAS	TRIA TLÓN FERROL	2013	INF 1
7	ANTÓN CASTRO FREIRE	CLUB NATACIÓN CEDEIRA	2013	INF 1
8	PRADA MAROÑO, PEDRO	CLUB HERCULES TERMARIA	2013	INF1
9	IRENE GARCÍA NEBRIL	CLUB NATACIÓN CEDEIRA	2012	INF 2
10	ESTELA YÁÑEZ LOUREIRO	CLUB TRIATLON CORUÑA	2012	INF 2
11	NOA VILLADÓNIGA SANESTEBAN	CLUB NATACION CEDEIRA	2012	INF 2
12	MARTINA YUBERO SANMARTIN	CLUB DEPORTIVO PINARIUM	2012	INF 2
13	MANUEL MARTINEZ PÉREZ	CLUB DEPORTIVO DELIKIA	2012	INF 2
14	ROQUE CANEIRO FONTICOPA	CLUB NATACION CEDEIRA	2012	INF 2

15	MIGUEL BENASACH LOPEZ	TRIATLÓN FERROL	2012	INF 2
16	ANTON VIÑA LÓPEZ	CLUB TRIATLÓN CORUÑA	2012	INF 2
17	LUCIA AGEITOS	CLUB DEPORTIVO DELIKIA	2011	CAD 1
18	XOANA RODIL ILLOBRE	CLUB TRIATLÓN COMPOSTELA	2011	CAD 1
19	CARMEN DÍAZ PÉREZ	CLUB TRIATLÓN CORUÑA	2011	CAD 1
20	SOFIA ISABEL MALVAREZ SULBARAN	INFORHOUSE SANTIAGO	2011	CAD 1
21	JEYDEN JAEIL SILVA GUERRERO	CLUB DEPORTIVO DELIKIA	2011	CAD 1
22	HUGO PITA PAZOS	CLUB TRIATLÓN BETANZOS	2011	CAD 1
23	DIEGO SOUTO ANDÚJAR	AD FOGAR	2011	CAD 1
24	ADRIÁN CANOSA FIDALGO	TRIATLÓN FERROL	2011	CAD 1
25	DANIELA BRUZOS ALONSO	CIDADE DE LUGO FLUVIAL	2010	CAD 2
26	CRISTINA GÓMEZ RILO	CIDADE DE LUGO FLUVIAL	2010	CAD 2
27	IRENE SANTOMÉ GARCÍA	AD FOGAR	2010	CAD 2
28	LUCIA TABOADA CODESIDO	INFORHOUSE SANTIAGO	2010	CAD 2
29	ARIEL SOTO MEIZOSO	TRIATLÓN FERROL	2010	CAD 2
30	MIGUEL CASTRO LOBATO	OLIMPICO VEDRA	2010	CAD 2
31	MANUEL LÓPEZ CASTRO	AD FOGAR	2010	CAD 2
32	MATIAS CAO BLANCO	INFORHOUSE SANTIAGO	2010	CAD 2

SESIÓN CARREIRA

5´ Presentación aos deportistas

15´ Quecemento:

Movilidade articular

Carreira suave

Sentadillas

Zancada frontal

Zancada lateral

Zancada cruzada

Saltos verticais

Saltos horizontais

Saltos gradas

15´ Circuito Técnica

Skipping 2 pernas + carreira

Skipping 1 perna + carreira
Zancadas minivallas + carreira progresiva
Rusos + carreira progresiva
Zancada lanzamento brazos atrás + carreira
Saltos comba + carreira

Series cortas

2000 Z2

6x400 progresivas 1 a 3

1000 Z2

10' Carreira suave

SESIÓN NATACIÓN

10' Quecemento

Movilidade articular

Gomas (hombros, rotacions, crol, sentadillas,...)

400 (100C/100pies) /20"

8x25 sub 8m /15"

12x50 tec (puños, D/I, tracc, lento) /10" (8palas/4n)

2x100 prog /20"

TEST

3X200 /2'

4/6x150 C (1 (50 Z2/ 50 Z3 / 50 Z4), 1 (Z2 skull/n))

200 C Z2 /10"

Total: 2800/3100m

Calquera dúbida ou aclaración dirixila ao email tecnificacion@fegatri.org

CONFIRMACIÓN DA ASISTENCIA Á CONVOCATORIA

Enviar antes do **xoves 7 de novembro** o email tecnificacion@fegatri.org

NOME:	
APELIDOS:	
NIF (con letra):	
DATA NACEMENTO:	
TELÉFONO CONTACTO:	
CLUB:	
ASISTE (SI/NON):	

Sinatura nai/pai/titor legal:

Sinatura triatleta: