



CONCENTRACIÓN ESCUELAS DE TRIATLÓN FTRM

(ÁGUILAS) 3 y 4 de Noviembre (2018)

Este encuentro está dirigido a los **triatletas federados** en las categorías **infantil y cadete** de la actual temporada 2018. El objetivo de la concentración entre los triatletas de las distintas categorías es compartir experiencias, relacionarse con compañeros de su edad de otras escuelas de la Región y entrenamientos en entornos diferentes, asentar y mejorar habilidades técnicas y tácticas en su entrenamiento, introducir una iniciación en los métodos del entrenamiento ya que se trata de las últimas categorías de edad escolar y facilitar su paso a la categoría junior. Así como repaso de la normativa que se les aplicará en la competición.

PROGRAMA DEL ENCUENTRO:

SÁBADO:

- **9:00-9:15.** Recepción la puerta de la piscina del Polideportivo de Águilas (Avda. Vicenta Ruano S/N). Se dividirán a los asistentes en dos grupos. *Se ruega **puntualidad** para poder desarrollar bien las sesiones ya que somos un grupo numeroso.
- **9:30-10:30 Sesión 1. Grupo 1:** carrera a pie: técnica de carrera **Grupo2:** natación: velocidad y técnica de natación y triatlón.
- **10:30-10:45 rotación de actividad.**
- **10:45-11:45 Sesión 2. Grupo 1:** deporte con sentidos. **Grupo2:** carrera a pie.
- **11:45-12:00 rotación de actividad.**
- **12:00-13:00 Sesión 3. Grupo 1:** natación **Grupo2:** deporte con sentidos

ENTRENAMIENTOS

- **Carrera a pie:** técnica de carrera. (pista de atletismo)
- **Natación:** calentamiento con gomas elásticas, velocidad, técnica de natación y triatlón. (piscina)
- **Deporte con sentidos:** vivenciar y practicar actividades para deportistas con discapacidad, especialmente ciegos. Goal Ball. (Pabellón Agustín Muñoz). **Teresa Lajarín Ortega.** Presidenta del Consejo Territorial de la ONCE. Madre triatletas Club Triatlón Águilas.
- **13:15. Salida desde la piscina al albergue de Calarreona.** (Los padres, acompañantes o autobús deberán esperarse a realizar el entrenamiento de natación y pista de atletismo para su traslado al albergue)
- **13:30-13:45. Recepción Albergue y reparto de habitaciones.**
- **14:00.** Comida y descanso

- **16:30-18:30.** Charla: “**Nutrición deportiva en el triatleta adolescente**”. **Andrés Méndez Lorente**. Nutricionista deportivo, triatleta de la selección murciana y Club Triatlón Águilas.
- **18:30-20:30.**
 - **Sesión de fuerza y flexibilidad.** Aprendizaje diferentes materiales y métodos de entrenamiento de estas dos capacidades físicas básicas.
 - **Fuerza:** circuito con diferentes materiales: fitball, TRX, trabajo isométrico, gomas elásticas, balones medicinales, foam roller, propiocepción.
 - **Flexibilidad:** stretching, trabajo por parejas, FNP.
 - **Charla bicicleta:** repaso normas de circulación en bicicleta en carretera, partes de la bicicleta, mecánica, pinchazos.
- **21:00.** Cena
- **21:30 23:00.** Paseo nocturno y visita de todas las Escuelas hasta Águilas.

DOMINGO:

- **9:00.** Desayuno
- **9:30. Ruta en bicicleta y carrera a pie** por la costa. **Transición.**
- **13:00.** Recogida de los padres y madres en el Albergue.
- **Material necesario:** material de deportivo de las tres disciplinas, mono de triatlón, ropa de recambio, etc. La **bicicleta** debe estar en **buenas condiciones** y se ruega que cada deportista traiga **lleve cámaras de repuesto y herramienta** para posibles pinchazos. Así como sus bombas. Todos los triatletas que tengan **gomas elásticas** las llevarán al entrenamiento en piscina.
- El albergue dispone de **sábanas y mantas**, pero si algún deportista quiere llevar su propio saco de dormir es opcional.
- Rogamos habléis con los chicos, chicas, padres y madres antes de acudir al encuentro sobre las **normas básicas de educación, respeto y convivencia** durante el desarrollo de la concentración que subvenciona y desarrolla la FTRM.
- En cuanto al **uso de teléfonos móviles**, los chicos y chicas no los tendrán durante la concentración para favorecer el desarrollo de los entrenamientos y convivencia entre ellos, que es el objetivo principal de la concentración. Cada entrenador se hará responsable de los móviles de sus deportistas en caso de que alguno lo lleve a la concentración y se les dejarán en el momento de descanso por la tarde para poder comunicarse con sus padres. En caso de surgir cualquier urgencia tenemos el contacto de cada uno de ellos, así como los entrenadores de cada Escuela.
- Llevar **tarjeta sanitaria y licencia federativa.**

Miriam Álvarez Ramiro

Responsable de Deporte Escolar y Menores FTRM

miriama.ramiro@gmail.com