



## CONCENTRACIÓN MUJER Y TRIATLÓN FTRM

(CAR INFANTA CRISTINA) 14 y 15 Marzo (2020)

Esta concentración está dirigida al reciente creado grupo “**Jóvenes Talentosas 2020**” en las categorías **infantil y cadete** de la actual temporada 2020. El objetivo de este programa es desarrollar un programa de rendimiento empezando a trabajar con triatletas femeninas en las categorías infantil y cadete y potenciar los jóvenes talentos que detectemos en Murcia, enmarcado dentro del programa “**Amazonas**” de la FETRI.

### PROGRAMA:

#### **SÁBADO 14 de Marzo 2020:**

- **9:15. Recepción** la puerta del CAR Infanta Cristina-Los Narejos. \*Se ruega puntualidad.
- **9:45.** Salida en bici
- **12:00-13:15.** Transiciones.
- **13:30-14:00. Recepción CAR y reparto de habitaciones.**
- **14:30.** Comida y descanso
- **16:30-18:00. Carrera a pie: análisis técnica de carrera.**
- **18:15-19:30. Gimnasio**
- **20:00-20:45. Carrera a pie: carrera continua mediaciones del CAR.**
- **21:00.** Cena

- **21:30 23:00. Charla Nutrición y análisis de la técnica de carrera: visionado personalizado de vídeos y análisis con los técnicos.**

#### **DOMINGO 15 DE MARZO 2020:**

- **8:30.** Desayuno
  - **9:30.** Traslado de las triatletas con sus padres y madres hasta el Polideportivo de San Javier.
  - **10:00-11:30. Carrera a pie.**
  - **12:00-14:00. Natación.**
  - **14:00.** Recogida de las triatletas en el Polideportivo de San Javier (piscina).
- **Material necesario:** material de deportivo de las **tres disciplinas**. La **bicicleta** debe estar en **buenas condiciones** y se ruega que cada deportista **lleve cámaras de repuesto y herramienta** para posibles pinchazos. Así como sus bombas. Para el entrenamiento en piscina es obligatorio que cada triatleta lleve **gomas elásticas, palas y aletas**.
  - El CAR dispone de **sábanas y mantas**.
  - Llevar **tarjeta sanitaria y licencia federativa**.

#### **TÉCNICOS:**

- ◆ **María Dolores Arena Zapata** - Técnico Mujer - (30740 Club Deportivo San Pedro del Pinatar)
- ◆ **Alberto López Rubio** (Triatlón Guerrita Alcantarilla)
- ◆ **Miriam Álvarez Ramiro** (Técnico FTRM)

**Miriam Álvarez Ramiro**

Responsable de Deporte Escolar, Menores, Mujer y Paratriatlón FTRM

miriama.ramiro@gmail.com