

CONCENTRACIÓN DE BASE DE TRIATLÓN

3 al 6 de septiembre de 2008



LUGAR: Residencia Fuerte del Príncipe de Pamplona

INCORPORACIÓN: Miércoles 3 de septiembre a las 13:00 horas

SALIDA: Domingo 7 de septiembre de 2008 a las 9:30 horas

DEPORTISTAS:

Dirigido a deportistas de categoría: infantil de 2º año, cadete y junior con licencia federativa en Navarra.

LUGAR DE LA CONCENTRACIÓN

Residencia Fuerte del Príncipe de Pamplona - Dirección: **c/ Goroabe 36, 31005, Pamplona - 948291206**

ACTIVIDADES:

Se realizarán sesiones de entrenamiento de:

- Comprobación de resultados de toma de tiempos.
- Técnica de natación y carrera según el Programa Guía del PNTD.
- Aprendizaje de los fundamentos de las diferentes sesiones de entrenamiento.

Se realizarán charlas técnicas sobre:

- Alimentación y dieta del triatleta.
- Comprensión de los principales elementos que intervienen en el entrenamiento.
- Higiene y prevención de lesiones.
- Preparación y afrontamiento de la competición.

Proyecciones audiovisuales:

- DVD Programa Guía del PNTD de natación.
- DVD Programa Guía del PNTD de carrera.
- DVDs variados de triatlón: pruebas locales, pruebas internacionales, etc.

MATERIAL:

Los deportistas deberán acudir a la concentración con el material habitual de entrenamiento de natación y carrera a pie. Se recomienda también traer un libro para los ratos libres, cuaderno y bolígrafo. El teléfono móvil y demás dispositivos electrónicos sólo se utilizarán en los ratos libres indicados para tal fin. La concentración **finalizará con la participación de los triatletas en el triatlón de Mutilva**. Por tanto los padres o responsables deberán acudir a la Residencia Fuerte del Príncipe el domingo 7 de septiembre a las 9:30 h. para recogerles.

INSCRIPCIONES Y PLAZAS: ANTES de las 14:00 del jueves 28 de agosto de 2008 enviando por fax 848427835 o email el documento firmado de autorización paterna. Hará falta un mínimo de 8 participantes y un **máximo de 15** para que se realice la actividad. La lista se hará por riguroso orden de inscripción.

Todos los deportistas participantes en la concentración deberán estar en posesión de la Licencia de Deportista en vigor de la Federación Española de Triatlón o de los Juegos Deportivos de Navarra para la temporada 2008. Para tramitar la licencia de deportista contactar con la administración de la Federación en el 948206739 en horario de mañana.

PRECIO

El precio para asistir a la Concentración será de **50 €** a ingresar en el siguiente número de cuenta de la FNT en Caja Navarra: 2054 0107 17 912440665.7 El resguardo del ingreso se adjuntará a la autorización paterna.

Dicho precio incluye:

- Alojamiento y régimen de pensión completa en la Residencia Fuerte del Príncipe.
- Uso de las instalaciones deportivas.

No incluye:

- Asistencia al cine y/o gastos personales.

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO:

Todos los deportistas inscritos en la concentración recibirán la normativa que ha de respetarse durante el desarrollo de la misma. Dicha normativa es de obligado cumplimiento y en caso de no respetarse podría dar lugar al abandono de la concentración.

MIÉRCOLES 3 de septiembre	
	INCORPORACIÓN
13:30-15:45	COMIDA y DESCANSO
16:00	NATACION TEST 400M-1000 M. ANÁLISIS TÉCNICA
18:00	Estiramientos
19:00	
20:00	CENA
22:00	Reunión técnica, proyección DVD Programa Guía PNTD
23:00	DESCANSO
JUEVES 4 de septiembre	
8:00	Levantarse
8:30	DESAYUNO
9:30	Salida a Pista Atletismo
10:00	CARRERA TEST CONFIRMACIÓN 400M y 1000M. ANÁLISIS TÉCNICA
12:00	NATACION SESIÓN DE TÉCNICA- AERÓBICO 3000 M. APROX.
13:30-15:45	COMIDA, DESCANSO y proyección DVD Programa Guía PNTD
16:00	NATACION SESIÓN DE TÉCNICA PROGRAMA GUÍA PNTD
18:00	Estiramientos
19:00	
20:00	CENA
22:00	Reunión técnica
23:00	DESCANSO
VIERNES 5 de septiembre	
8:00	Levantarse
8:30	DESAYUNO
10:00	CARRERA ENTRENAMIENTO RITMO FIJO UMBRAL SEGÚN NIVEL E INTERVÁLICO.CONCEPTOS
11:30	Estiramientos
12:00	NATACION ENTRENAMIENTO AERÓBICO INTENSO, AERÓBICO-ANAERÓBICO E INTERVÁLICO. CONCEPTOS
13:30-15:45	COMIDA, DESCANSO y proyección DVD Programa Guía PNTD
16:00	CARRERA SESIÓN DE TÉCNICA PROGRAMA GUÍA PNTD
18:00	Estiramientos
19:00	
20:00	CENA
22:00	Reunión técnica
23:00	DESCANSO
SÁBADO 6 de septiembre	
8:30	Levantarse
9:00	DESAYUNO
10:00	CARRERA CONTINUA AERÓBICA 30' + TÉCNICA
12:00	Natación Aeróbico-técnica 3.000m
13:30-15:45	COMIDA, DESCANSO y proyección DVDs TRIATLÓN
16:00	Tiempo libre
18:00	Visita a Pamplona o película en el cine (por determinar)
21:00	CENA
22:00	Reunión técnica
23:00	DESCANSO
DOMINGO 7 de septiembre	
8:00	Levantarse
8:30	DESAYUNO
9:30	FIN DE CONCENTRACIÓN
11:00	TRIATLÓN MUTILVA

Para concretar las condiciones de la concentración, resolver cualquier duda o consulta ponerse en contacto con la Federación Navarra de Triatlón en el 689056275 o mediante email entrenadores@navarratriatlon.com

Pamplona a 4 de agosto de 2008



Eugenio Torrano Alonso
Director Técnico de la Federación Navarra de Triatlón

Enviar por fax 848427835 o email info@navarratriatlon.com
Junto a comprobante de ingreso de 50 euros en Caja Navarra: 2054 0107 17 9124406657



AUTORIZACIÓN:

**DOCUMENTO IMPRESCINDIBLE PARA LA REALIZACIÓN DE LAS
ACTUACIONES DE LA FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN**

HOJA DE AUTORIZACIÓN PARA LA CONCENTRACIÓN DE BASE DE SEPTIEMBRE DE 2008

Por favor rellene todos los campos en blanco. No olvide indicar la fecha y firmar esta solicitud. Gracias.

Expreso mi deseo y consentimiento de participar en la Concentración de Base, que organiza la FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN para que puedan ser realizadas las pruebas y test deportivos..

La firma de este documento confirma la participación en esta actuación de la FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN y asume las condiciones estipuladas.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN PERSONAL				
Apellido 1º		Apellido 2º		Nombre
Fecha nacimiento	Domicilio habitual: Dirección / localidad / CP			
Nº licencia / DNI	Teléfono Deportista	Teléfonos padre/madre/tutor		E-mail

El abajo firmante declara que son ciertos todos los datos consignados en esta autorización.

En _____, a _____ de _____ de 200__

<table border="1"><tr><td>Firma del deportista</td></tr></table>	Firma del deportista
Firma del deportista	

<table border="1"><tr><td>Firma del padre/madre/tutor</td></tr></table>	Firma del padre/madre/tutor
Firma del padre/madre/tutor	