



Concentración Conjunta del Programa Nacional Tecnificación Deportiva de la Federación Española de Triatlón Y Programa de Selecciones (edad escolar) de la Federación Navarra de Triatlón.

El fin de semana del 4 al 6 de noviembre se ha celebrado en Pamplona la concentración de tecnificación organizada por la Federación navarra de triatlón y la Federación española de triatlón a la que han acudido como deportistas, los triatletas becados por la Federación española de triatlón y los triatletas de la selección Navarra de triatlón escolar, pertenecientes al programa de selecciones de la FNT.





PROGRAMA

Del 4 al 6 de noviembre de 2016.

Lugar: Pamplona

Centro de Tecnificación de Navarra

Alojamiento

Residencia fuerte príncipe

Instalaciones

Pistas de Iarrabide

Piscinas Amaya y Guelbenzu

Objetivos

- Determinar los umbrales de entrenamiento en natación y carrera.
- Dar a conocer los perfiles buscados en natación y carrera en estas edades.

Programación

Viernes:

17:30 h. Incorporación.

18:00 h. Reunión técnica.

18:30 h. Entrenamiento de carrera.

19:30 h: Charla sobre mecánica de bicicleta.

21:00 h. Cena.

Sábado:

08:30 h. Desayuno.

11:00 h.

Test.

Natación y test de 8x200 m progresivos

13:30 h. Comida y descanso.

17:00 h.

Test Carrera en pista. Y test 5 minutos al máximo.

21:00 h. Cena.

22:00 h. Descanso.

Domingo:

09:00 h. Desayuno.

10:30 h. Entrenamiento de natación.

13:00 h. Almuerzo y salida.

Los asistentes a dicha concentración han sido:

Técnicos de Fetri

-Adrian Ruano

-Cesar Hernandez

Técnicos Técnicos de FNT

-Pablo Arrastia

-Gorka Blasko



Triatletas FETRI

Laura Duran Morote
Pedro Moreno Martínez Juan
Beatriz Ortiz Azorín
Alvaro Martínez García Álvaro
María del rocío López Sánchez María del Rocío
Angel Sánchez Carreras Ángel
Andres Ávila Aparicio
Ander Noain Lacamara





Triatletas FNT

Claudia Martínez Rebollo
Marina Echenique Palacios
Nerea Berasategui Plazaola
Elisa Ester Emmanuel
Eneko Izaguirre Lopez
Sergio Espinal Marquez
Unai Espinal Marquez
Francisco Sanz irisarri





VALORACION DE LA CONCENTRACION

TECNICOS FNT

Desde la dirección técnica de la Federación Navarra de triatlón (FNT) consideramos que este tipos de actividades son muy enriquecedoras para los triatletas y técnicos pertenecientes a la FNT, ya que podemos comprobar de primera mano la forma de trabajar que tienen en la Federación Española de Triatlón (FETRI) y de esta forma aplicar métodos similares de forma que, si alguno de nuestros triatletas llegan a ser becados en algún centro de alto rendimiento dependientes de la FETRI, ya estará familiarizado con los métodos de trabajo que allí se empleen.

A nivel humano, estas concentraciones sirven también para juntar a triatletas de edades parecidas y de diferentes lugares de origen, y así compartan experiencias y vivencias, con el enriquecimiento cultural y humano que ello implica.

TECNICO FETRI

Como responsable del Programa Nacional de Tecnificación de la Federación Española de Triatlón valoro estos días en Pamplona como una experiencia muy positiva tanto para los deportistas, como para los técnicos convocados. Realizamos una de las actuaciones del Programa Nacional, más concretamente la Concentración del Centro de Tecnificación, en la que nos desplazamos hasta Pamplona todos los deportistas del grupo becado en el CAR de Murcia, y yo desde Madrid como responsable del Programa.

El objetivo de esta Concentración fue cumplido con creces, gracias a unas magníficas instalaciones en las que pudimos realizar los test que normalmente venimos haciendo otros años y que tenemos como referencia, que son un test de 8x200 metros progresivo en natación en piscina de 50 metros y un test de 5 minutos al máximo de carrera a pie en pista de 400 metros. Esto, junto con la ayuda de los directores técnicos de la Federación Navarra de triatlón Gorka Blasco y Pablo Arrastia que organizaron todo perfectamente se consiguió un fin de semana completo, con test, entrenamientos de carrera a pie y natación, taller práctico sobre mecánica de bicicleta y paseo por la ciudad, todo con un muy buen ambiente entre los grupos del CAR de los Narejos y el grupo de la Federación Navarra de Triatlón.

Por mi parte agradecer a la Federación Navarra todas las facilidades, ya que a veces puedo encontrarme con algún tipo de limitación cuando este tipo de Concentraciones se realizan fuera del Centro de Alto Rendimiento de Madrid, puesto que es el lugar donde habitualmente hacemos estas actuaciones año a año, pero en este caso, puedo decir que nos hemos sentido como en casa, incluso con el extra de poder compartirlo con los deportistas y técnicos de la Federación Navarra.

