

## CONVOCATORIA CONCENTRACIÓN SELECCIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN

### PROGRAMA DE PERFECCIONAMIENTO 2019-2020

21 DICIEMBRE 2019

### FORMACIÓN EN BIOMECÁNICA DEL CICLISMO Y ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN

El sábado **21 de Diciembre** se convoca a l@s siguientes triatletas, de acuerdo a los criterios expuestos en la presentación del Programa de Perfeccionamiento la Federación Navarra de Triatlón 2019-2020 (en gris los suplentes).

CADETE FEMENINO	
CLAUDIA SAMITIER ANDRÉS	TRIKIDEAK
JENNIFER LÓPEZ-ROSO RIOZ	TRI UR-GAZIA
IRUNE ALVAR	TRI UR-GAZIA
NEREA BASAURI CHEILER	ARANGUREN
ANE ARROSAGARAY POMES	ARANGUREN
ARIANE MARTÍNEZ URTASUN	ANTSOAIN

CADETE MASCULINO	
JULEN ANDUEZA VALENCIA	TRIKIDEAK
LUCAS GÓMEZ GALLEGRO	HIRUKI
NICOLÁS GÓMEZ GALLEGRO	HIRUKI
SERGIO AJONA ZALDIBAR	ANTSOAIN
IRAI ARRUIZ GARCÍA	HIRUKI
HEGOI LAKUNTZA ZELAIA	SAKANA

JUNIOR y ABSOLUTO FEMENINO	
ELISA ESTER EMMANUEL	DIABLILLOS DE RIVAS
MARINA ECHENIQUE	TRIKIDEAK
NEREA BERASATEGI PLAZAOLA	TRIKIDEAK
PAULA DEL POZO BORRACHERO	TRIKIDEAK
CLAUDIA MARTÍNEZ REBOLLO	TRIKIDEAK
LAURA APARICIO LATORRE	TRIKIDEAK
MAIALEN ELÍA SARASIBAR	DONIBANE
AMAIA ZUDAIRE CADARSO	TRIKIDEAK

JUNIOR y ABSOLUTO MASCULINO	
UNAI ZABALA LARRAÑAGA	TRIKIDEAK
JULEN SAGASTIBELTZA	AMANDARRI
ÍÑIGO CAMARERO ALLI	ANTSOAIN
ÍÑIGO RAMIREZ RUIZ DE ERENCHUN	ARANGUREN
PABLO RAMÍREZ RUIZ DE ERENCHUN	ARANGUREN
UNAI ESPINAL MARQUEZ	CLUB SPORTIU
ALEJANDRO ITURBIDE	ARANGUREN
MIKEL MÚGICA BICUÑA	TRIKIDEAK

EQUIPO INVITADO: A.D. SAN JUAN – DONIBANE K.E.	
XABIER ZARRANZ	ENTRENADOR
JULEN MARTÍNEZ AYERDI	CADETE
ANDER ARENZANA UNZUE	CADETE

## CONFIRMACIÓN

Antes de las **17:00 del miércoles 11 de Diciembre de 2019** vía email o WhatsApp al Coordinador del Programa de Perfeccionamiento: [errekagilrey@gmail.com](mailto:errekagilrey@gmail.com). Los nuevos participantes deberán de rellenar el documento de autorización paterna que se les enviará una vez confirmada su asistencia (en el caso de los mayores de edad, únicamente con la confirmación por escrito es suficiente).

Deberán confirmar tod@s l@s deportistas convocad@s y reservas.

## LUGAR DE LA ACTIVIDAD

FORMACIÓN EN BIOMECÁNICA DEL CICLISMO (PONENTE: JON BRU)

Residencia Juvenil Fuerte del Príncipe

Calle Goroabe, 36, Pamplona

ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN

Centro Recreativo Guelbenzu

Calle de Juan María Guelbenzu, 9, Pamplona

## OBJETIVOS

- 1) Conocer aspectos de la biomecánica del ciclismo clave para prevenir lesiones y economizar el pedaleo-aerodinámica a través de cambios posturales.
- 2) Partiendo del ritmo establecido a partir del test de 400m, ser capaz de contralar los ritmos y esfuerzos en cada una de las zonas de intensidad.

## MATERIAL

L@s deportistas deberán acudir a la concentración con material habitual de entrenamiento de natación. Además, deberán llevar una banda elástica y palas de natación.

## LICENCIA FEDERATIVA

Todos los deportistas participantes en la concentración deberán estar en posesión de la Licencia de Deportista en vigor de la Federación Navarra de Triatlón para la temporada 2019.

## DURACIÓN

La fecha y hora de citación será el **sábado 21 de diciembre a las 10:30 en la Residencia Juvenil Fuerte del Príncipe**, donde se realizará una sesión formativa de 1h. Posteriormente iremos caminando a las Piscinas de Guelbenzu para comenzar el entrenamiento a la 12:30. El entrenamiento de natación finalizará a las 14:00.

## DESPLAZAMIENTOS

Los costes derivados de los desplazamientos correrán a cargo de los deportistas convocados.

## ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

-

## TIMING

### Sábado 21 de Diciembre

Formación en Biomecánica del Ciclismo a cargo de Jon Bru

- 10:45-11:45h. Residencia Juvenil Fuerte del Príncipe

Entrenamiento de Natación

- 12:30-14:00h Piscinas Municipales de Guelbenzu
- Activación con gomas y core.
- Técnica: Rolido y fase de salida (consultar ficha autoevaluación)
- Aprendizaje y control de los ritmos por zonas de intensidad personalizadas

Para resolver cualquier duda o consulta pueden ponerse en contacto con Erreka Gil (Coordinador Programa de Perfeccionamiento):

[errekagilrey@gmail.com](mailto:errekagilrey@gmail.com) - 616473294

