

CONVOCATORIA CONCENTRACIÓN SELECCIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN

PROGRAMA DE PERFECCIONAMIENTO 2020-2021

12 DICIEMBRE 2021

ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN

El sábado **12 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 2020-2021 (los suplentes se indican en gris, quienes deberán confirmar su disponibilidad).

CADETE FEMENINO	
ANE ARROSAGARAY POMES	ARANGUREN
NIOBE ARREGUI	OBERENA

CADETE MASCULINO	
AIERT MENDIOROZ	HIRUKI
FERMÍN CAMARERO	TRIKIDEAK
UNAI LÓPEZ	TRIKIDEAK
IKER VILLAR	TRI UR-GAZIA

JUVENIL FEMENINO	
JENNIFER LOPEZ-ROSO	TRIKIDEAK
IRUNE ALVAR	TRIKIDEAK
ARIANE MARTÍNEZ	ANTSOAIN
LEIRE RAMÍREZ	ARANGUREN
AMARA SANZ	ARANGUREN

JUVENIL MASCULINO	
SERGIO AJONA	TRIKIDEAK
IRAI ARRUIZ	HIRUKI
HEGOI LAKUNTZA	TRIKIDEAK
JOSEMA GARCÍA	TRI UR-GAZIA

CONFIRMACIÓN

Antes de las **17:00 del martes 8 de diciembre de 2020** vía email o WhatsApp al Coordinador del Programa de Perfeccionamiento: 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

Piscina UPNA
Calle Tajonar, 2, Pamplona

OBJETIVOS

- 1) Autoevaluación de la técnica de natación
- 2) Determinar unos ritmos de entrenamiento individualizados
- 3) Conocer el estado de forma inicial de l@s triatletas

MATERIAL

L@s deportistas deberán acudir con el material de entrenamiento de natación (llevar palas y pull-voy). Quien disponga de una banda elástica, que la lleve también.

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 2020.

DURACIÓN

La fecha y hora de citación será el **sábado 12 de diciembre a las 17:45 en la puerta de entrada a las instalaciones de la UPNA (frente al parking)**. El entrenamiento será de 18:15 a 19:30.

DESPLAZAMIENTOS

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

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

-

TIMING

Sábado 12 de diciembre

Entrenamiento de Natación

- 18:15. Activación y fortalecimiento musculadora del hombro y core
- 18:30. Inicio entrenamiento en agua
 - Técnica de nado: Rolido, fase de agarre, empuje, recobro y entrada
 - Test 400m y grabación de vídeo
 - Ficha autoanálisis de la técnica de nado (tarea para hacer en casa)

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

errekagilrey@gmail.com - 616473294

