



CONVOCATORIA

CONCENTRACIÓN DE BASE 18 al 20 de diciembre de 2015

LUGAR: Residencia Fuerte del Príncipe de Pamplona

INCORPORACIÓN: Viernes 18 de diciembre a las 17:00 horas

SALIDA: Domingo 20 de diciembre a las 19:00 horas

DEPORTISTAS:

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

RESPONSABLE FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN:

Eugenio Torrano Alonso (687582503)

LUGAR DE LA CONCENTRACIÓN

Residencia Fuerte del Príncipe de Pamplona

Dirección: c/ Goroabe 36, 31005, Pamplona

Teléfono: 948291206 Fax: 948290540

http://www.navarra.es/home_es/Temas/Juventud/Entidades/Albergues/Residencia+juvenil+Fuerte+del+Principe.htm

RESPONSABLES INSTALACIONES

Fuerte El príncipe. Luis Vicente. 948291206

Piscina Guelbenzu. María Del Cerro Valencia: 848 42 35 59

Pistas Larrabide. Alfonso Gogorzana. 948291225

RESPONSABLE INDJ

José María Remírez. 848427880

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.
- 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. Además de un rodillo para el entrenamiento de ciclismo. 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.

LICENCIA FEDERATIVA:

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 2015.

DURACIÓN:

La incorporación **a la concentración se realizará el viernes 18 de diciembre a las 17:00 horas**

La salida **de la concentración será el domingo 20 de diciembre a las 19:00 horas.**

NIVELES:

- Nivel 1: deportistas que no pertenecen al Programa de Selecciones.
- Nivel 2: deportistas que pertenecen al Programa de Selecciones.

HORARIO:

| VIERNES 18 de diciembre | |
|-------------------------|---|
| | INCORPORACIÓN |
| 17:00 | REPARTO DE HABITACIONES |
| 18:00 | Charla sobre psicología y deporte |
| 20:00 | NIVEL 1: NATACION TEST 400 M.-1000 M. ANÁLISIS TÉCNICA NIVEL 2: NATACIÓN SESIÓN DE TÉCNICA- AERÓBICO 3000 M. APROX. |
| 21:30 | CENA |
| 22:00 | Reunión técnica, proyección DVD Programa Guía PNTD |
| 23:00 | DESCANSO |
| SÁBADO 19 de diciembre | |
| 8:00 | Levantarse |
| 8:20 | DESAYUNO |
| 9:30 | Acudir a la piscina |
| 10:00 | NIVEL 1: NATACIÓN SESIÓN DE TÉCNICA PROGRAMA GUÍA PNTD NIVEL 2: NATACIÓN ENTRENAMIENTO VELOCIDAD Y TÉCNICA |
| 11:30 | Estiramientos |
| 12:00 | NIVEL 1: RODILLO ENTRENAMIENTO CAMBIOS DE INTENSIDAD+TRANSICIÓN NIVEL 2: RODILLO TÉCNICA DE PEDALEO Y FUERZA+TRANSICIÓN |
| 14-15:45 | COMIDA, DESCANSO y proyección DVD Programa Guía PNTD |
| 17:00 | NIVEL 1: CARRERA TEST 400M y 1000M. ANÁLISIS TÉCNICA NIVEL 2: CARRERA SESIÓN AERÓBICO LIGERO/MEDIO CON FUERZA Y TÉCNICA |
| 18:30 | Estiramientos |
| 19:00 | Tiempo libre |
| 20:00 | Charla sobre nutrición y deporte |
| 21:00 | CENA |
| 22:00 | Reunión técnica |
| 23:00 | DESCANSO |
| DOMINGO 20 de diciembre | |
| 8:00 | Levantarse |
| 8:20 | DESAYUNO |
| 9:30 | Salida a Pista Atletismo |
| 10:00 | NIVEL 1: CARRERA SESIÓN DE TÉCNICA PROGRAMA GUÍA PNTD NIVEL 2: CARRERA ENTRENAMIENTO RITMO FIJO UMBRAL SEGÚN NIVEL CON FUERZA Y TÉCNICA |
| 11:30 | Estiramientos |
| 12:00 | NIVEL 1: NATACION ENTRENAMIENTO AERÓBICO INTENSO, AERÓBICO-ANAERÓBICO E INTERVÁLICO. CONCEPTOS NIVEL 2: NATACIÓN ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO Y |

| | |
|-------------|---|
| | TÉCNICA |
| 13:30-15:45 | COMIDA, DESCANSO y proyección DVD Programa Guía PNTD |
| 17:00 | Charla sobre fisioterapia y deporte |
| 18:00 | Preparar equipaje |
| 19:00 | Fin de la concentración |

Las actividades podrán sufrir variaciones en función de la disponibilidad de las instalaciones y técnicos.

CONFIRMACIÓN: antes de las 14 h. del miércoles 11 de diciembre

Todos los deportistas interesados deben confirmar su asistencia enviando por e-mail, correo ordinario o entregando de forma presencial el documento de autorización paterna que se adjunta.

Mail: entrenadores@navarratriatlon.com

Correo postal o presencial: Federación Navarra de Triatlón, c/ Paulino Caballero 13, 31002, Pamplona.

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.

NÚMERO DE PLAZAS:

Hará falta un mínimo de 10 participantes y un máximo de 15 para que se realice la actividad. La lista se hará por riguroso orden de inscripción.

PRECIO

El precio para asistir a la Concentración será de 50 € a ingresar en el siguiente número de cuenta de la FNT en La Caixa ES17 2100 5342 41 2100069155

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:

- Gastos personales.

Para concretar las condiciones de la concentración, resolver cualquier duda o consulta ponerse en contacto con la Federación Navarra de Triatlón en el 687582503 o mediante email entrenadores@navarratriatlon.com

Pamplona a 30 de noviembre de 2015



Eugenio Torrano Alonso
Director Técnico de la Federación Navarra de Triatlón





AUTORIZACIÓN: DOCUMENTO IMPRESCINDIBLE PARA LA REALIZACIÓN DE LAS ACTUACIONES DE LA FNT

HOJA DE AUTORIZACIÓN PARA LA CONCENTRACIÓN DE BASE DE LA FNT DE DICIEMBRE DE 2015

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 tests 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 |
| NIF | Domicilio habitual/localidad/CP | | | |
| Nº licencia | Año nacimiento | Tfno padre/madre | Móvil | E-mail |
| | | | | |

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

En _____, a _____ de _____ de 20__

Firma del deportista

Firma del
padre/madre/tutor