



CONVOCATORIA

CONCENTRACIÓN DE BASE 8 al 12 de octubre de 2010

LUGAR: Residencia Fuerte del Príncipe de Pamplona

INCORPORACIÓN: Viernes 8 de octubre a las 17:00 horas

SALIDA: Martes 12 de octubre de 2010 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 (689056275)

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. José Javier. 948291209

Pistas Larrabide. Juancho Aldaz. 948291225

RESPONSABLE IND

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.
- 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.

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 2010.

DURACIÓN:

La incorporación a la concentración se realizará el viernes 8 de octubre a las 17:00 horas

La salida de la concentración será el martes 12 de octubre de 2010 a las 19:00 horas.

HORARIO:

| VIERNES 8 de octubre | |
|----------------------|---|
| | INCORPORACIÓN |
| 17:00 | REPARTO DE HABITACIONES |
| 18:00 | NATAción TEST 400M-1000 M. ANÁLISIS TÉCNICA |
| 19:30 | Estiramientos |
| 21:00 | CENA |
| 22:00 | Reunión técnica, proyección DVD Programa Guía PNTD |
| 23:00 | DESCANSO |

| SÁBADO 9 de octubre | |
|-----------------------|--|
| 8:00 | Levantarse |
| 8:20 | DESAYUNO |
| 9:30 | Salida a Pista Atletismo |
| 10:00 | CARRERA TEST CONFIRMACIÓN 400M y 1000M. ANÁLISIS TÉCNICA |
| 11:30 | Estiramientos |
| 12:00 | NATACION SESIÓN DE TÉCNICA- AERÓBICO 3000 M. APROX. |
| 13:30-15:45 | COMIDA, DESCANSO y proyección DVD Programa Guía PNTD |
| 17:00 | NATACION SESIÓN DE TÉCNICA PROGRAMA GUÍA PNTD |
| 18:30 | Estiramientos |
| 19:00 | Tiempo libre |
| 20:30 | CENA |
| 22:00 | Reunión técnica |
| 23:00 | DESCANSO |
| DOMINGO 10 de octubre | |
| 8:00 | Levantarse |
| 8:20 | DESAYUNO |
| 9:30 | Salida a Pista Atletismo |
| 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 |
| 17:00 | CARRERA SESIÓN DE TÉCNICA PROGRAMA GUÍA PNTD |
| 18:30 | Estiramientos |
| 19:00 | Tiempo libre |
| 20:30 | CENA |
| 22:00 | Reunión técnica |
| 23:00 | DESCANSO |
| LUNES 11 de octubre | |
| 8:00 | Levantarse |
| 8:20 | DESAYUNO |
| 9:30 | Desplazamiento a piscina |
| 10:00 | NATACION ENTRENAMIENTO AERÓBICO INTENSO, AERÓBICO-ANAERÓBICO E INTERVÁLICO. CONCEPTOS |
| 11:30 | Estiramientos |
| 12:00 | CARRERA SESIÓN DE TÉCNICA PROGRAMA GUÍA PNTD |
| 13:30-15:45 | COMIDA, DESCANSO y proyección DVD Programa Guía PNTD |
| 17:00 | NATACION SESIÓN DE TÉCNICA PROGRAMA GUÍA PNTD |
| 18:30 | Estiramientos |
| 19:00 | Tiempo libre |

| | |
|-----------------------------|--|
| 20:30 | CENA |
| 22:00 | Reunión técnica |
| 23:00 | DESCANSO |
| MARTES 12 de octubre | |
| 8:00 | Levantarse |
| 8:20 | DESAYUNO |
| 9:30 | Salida a Pista Atletismo |
| 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 | Paseo por Pamplona. |
| 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 14:00 h. del martes 5 de octubre de 2010

Todos los deportistas interesados deben confirmar su asistencia enviando por fax, correo o e-mail el documento de autorización paterna que se adjunta. Fax: 848427835 Mail: entrenadores@navarratriatlon.com Correo: 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 podrá dar lugar al abandono de la concentración.

NÚMERO DE PLAZAS:

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.

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:

- 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 689056275 o mediante email entrenadores@navarratriatlon.com

Pamplona a 1 de octubre de 2010



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 OCTUBRE DE 2010

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 200__

Firma del deportista

Firma del
padre/madre/tutor