



CONCENTRACIÓN DE BASE 8 al 12 de septiembre de 2010

PRECONVOCATORIA

LUGAR: Residencia Fuerte del Príncipe de Pamplona

INCORPORACIÓN: Miércoles 8 de septiembre a las 13:00 horas

SALIDA: Domingo 12 de septiembre de 2010 a las 9:30 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.

La concentración **finalizará con la participación de los triatletas en el Triatlón de la A.D. San Juan**. Por tanto los padres o responsables deberán acudir a la Residencia Fuerte del Príncipe el domingo 12 de septiembre a la hora que se les indique para recogerles.

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 **miércoles 8 de septiembre a las 13:00 horas**

La salida de la concentración será el **domingo 12 de septiembre de 2010 en horario por determinar.**

HORARIO:

MIÉRCOLES 8 de septiembre	
	INCORPORACIÓN
13:30-15:45	COMIDA y DESCANSO
16:00	NATAcion TEST 400M-1000 M. ANÁLISIS TÉCNICA

18:00	Estiramientos
19:00	
20:00	CENA
22:00	Reunión técnica, proyección DVD Programa Guía PNTD
23:00	DESCANSO
JUEVES 9 de septiembre	
8:00	Levantarse
8:30	DESAYUNO
9:30	Salida a Pista Atletismo
10:00	CARRERA TEST CONFIRMACIÓN 400M y 1000M. ANÁLISIS TÉCNICA
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
19:00	Estiramientos
19:00	
20:00	CENA
22:00	Reunión técnica
23:00	DESCANSO
VIERNES 10 de septiembre	
8:00	Levantarse
8:30	DESAYUNO
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	CARRERA SESIÓN DE TÉCNICA PROGRAMA GUÍA PNTD
18:00	Estiramientos
19:00	
20:00	CENA
22:00	Reunión técnica
23:00	DESCANSO
SÁBADO 11 de septiembre	
8:30	Levantarse
9:00	DESAYUNO
10:00	CARRERA CONTINUA AERÓBICA 30' + TÉCNICA
12:00	Natación Aeróbico-técnica 3.000m
13:30-15:45	COMIDA, DESCANSO y proyección DVDs TRIATLÓN
16:00	Tiempo libre
18:00	Visita a Pamplona o película en el cine (por determinar)
21:00	CENA

22:00	Reunión técnica
23:00	DESCANSO
DOMINGO 12 de septiembre	
8:00	Levantarse
8:30	DESAYUNO
9:00	FIN DE CONCENTRACIÓN
	TRIATLÓN A.D. SAN JUAN

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

CONFIRMACIÓN: ANTES de las 14:00 h. del miércoles 1 de septiembre 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:

- Asistencia al cine y/o 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 16 de agosto 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 SEPTIEMBRE 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